

### Met deze maand:

- [Aannames herkennen is niet genoeg...](#)
- [Uit de praktijk](#)
- ["De Jongen zonder Gisteren"](#)
- [Wist jij...](#)
- [Zelfmanagement: Leren van Prince](#)
- [Iedere maand een gratis inspiratie sessie!](#)
- [Waarover wil jij lezen in deze nieuwsbrief..?](#)

## Aannames herkennen is niet genoeg...

### De kloof tussen weten en doen

In communicatietrainingen zie ik vaak een opvallend patroon: deelnemers geven aan dat ze allang bekend zijn met de valkuilen van aannames doen en invullen voor een ander. Ze weten dat deze gewoontes de communicatie flink kunnen verstoren. En toch, zodra we de praktische vaardigheden gaan oefenen, blijkt hoe hardnekkig deze valkuilen zijn. Al bij de eerste oefening gebeurt het weer: aannames worden gedaan zonder te checken, en er wordt ingekleurd zonder te vragen...



### Herkennen vs. Toepassen

Dit toont het verschil aan tussen *herkennen* en *toepassen*. Bekend zijn met het concept is één ding, maar dat betekent niet dat je automatisch de vaardigheid hebt om het te vermijden. Het herkennen van een gewoonte of patroon zegt niets over het vermogen om die gewoonte op een ander moment te doorbreken. Deze 'kennis' zit vaak meer in het hoofd dan in de praktijk.

### Diepe Gewoonten

Aannames doen en invullen zijn vaak diepgewortelde gewoonten die bijna automatisch plaatsvinden. Wanneer we met anderen communiceren, vormen zich direct beelden en ideeën over wat de ander bedoelt of voelt. Dit automatische proces komt voort uit een menselijk verlangen om onzekerheid te vermijden en snel grip te krijgen op een situatie. In trainingen komt het naar voren omdat deelnemers hun eigen gewoontes en denkpatronen gaan zien – niet vanuit de comfortzone, maar in de spiegel van echte gesprekken.

### Het belang van 'Checken'

De kracht van effectief communiceren zit niet in het vermijden van aannames, maar in het *checken* ervan. Door een open, nieuwsgierige houding aan te nemen en regelmatig te vragen of iets klopt, ontwikkelt men bewustere communicatiepatronen. Dit vraagt oefening, geduld en vooral ook bereidheid om het beeld dat je van een ander hebt even los te laten. Eenvoudige vragen als "Klopt het dat..." of "Is het zo dat..." kunnen wonderen doen. Ze dwingen ons om niet vast te houden aan onze eigen invulling en ruimte te geven voor een authentiek gesprek.

### Praktische Tips voor het Doorbreken van Aannames en Invullen

1. **Maak checkvragen een gewoonte**  
Vraag regelmatig om bevestiging en laat je nieuwsgierigheid spreken.
2. **Gebruik reflectie-oefeningen**  
Sta stil bij je eigen aannames. Wat dacht je? Waarom dacht je dat?
3. **Verlang vertraging**  
In plaats van snel te reageren, kun je jezelf trainen om even adem te halen en te checken.
4. **Werk samen in rollenspellen**  
Niets werkt zo goed als oefenen met echte situaties waarin je bewust wordt van je eigen blinde vlekken.

Communicatie is een vaardigheid die iedereen kan leren, maar alleen door te oefenen wordt die vaardigheid een blijvend deel van onze manier van omgaan met anderen.

Dus, heb jij al kennisgemaakt met de [PraatWijzer?](#)

## Uit de praktijk

In deze vaste column vertelt iedere maand een professional vanuit eigen beleving over zelfmanagement en eigen regie.

Deze maand: Lisette Meijer, psychosomatisch ergotherapeut [BrabantZorg/ ZFP Sterk Ergotherapie](#)

### Zeluff doen!

Volgens mijn moeder was dit één van de eerste zinnestjes die ik riep. Nog steeds heel herkenbaar in mijn leven. Graag zelf doen, zelf beslissen past natuurlijk heel mooi bij zelfregie. Alleen hoort bij zelfregie ook de noodzakelijke ondersteuning regelen en ai wat is dat lastig af en toe.



Een stukje schrijven voor deze nieuwsbrief. De eerste gedachte was: "nee, dat kan ik niet, ik ben geen schrijver". Ik kon beslissen om het niet te doen, maar ook om een poging te doen. Jullie zien al wat het is geworden. En mijn motto hielp hier wel bij: " ik doe het zo goed als ik op dit moment kan". Alleen blijft dat hulp vragen nog een dingetje....

Dit zie ik als psychosomatisch ergotherapeut ook vaak bij mijn cliënten terug. Het is niet gemakkelijk je lichaamssignalen tijdig op te merken, niet helpende overtuigingen te herkennen of het gevoel te hebben altijd maar te "moeten". Vaak hebben mijn cliënten ook moeite met hulp vragen. Zo mooi om samen in kaart te brengen welke factoren bijdragen aan de klachten en waar je zelf wel invloed op hebt. En dit liefst op een zo eenvoudig mogelijke manier. Daarbij is het "["ALK" boekje](#)" erg helpend. Trots op mijn vak en dat ik een stukje mee op mag lopen met mijn cliënten totdat er voldoende handvatten zijn om zelf weer vooruit te kunnen.

Ik heb gelukkig geen ambitie om schrijver te worden en voor jullie blijft de vraag: zeluff of met hulp?

Lisette Meijer, psychosomatisch ergotherapeut [BrabantZorg/ ZFP Sterk Ergotherapie](#)

## "De Jongen zonder Gisteren"

### Zelfmanagement in de Reis van Jur Deitmers

Onlangs luisterde ik naar de indrukwekkende podcast "*De Jongen zonder Gisteren*", waarin het verhaal van Jur Deitmers centraal staat. Jur's reis laat zien hoe het leven plotseling kan veranderen, en het roept op tot reflectie over zelfmanagement, veerkracht, en hoe we omgaan met de onverwachte uitdagingen van het leven.



In de podcast wordt duidelijk hoe Jur, na een ongeluk en een hersenbeschadiging, de wereld om hem heen opnieuw moest ontdekken. Hij verloor niet alleen herinneringen, maar ook een deel van zichzelf. Wat me raakte, was de moed en vastberadenheid waarmee hij besloot zijn leven weer op te bouwen. Dit verhaal biedt niet alleen een inkijk in zijn persoonlijke uitdagingen, maar geeft ook waardevolle lessen over zelfmanagement.

Zelfmanagement draait niet alleen om het plannen en beheersen van dagelijkse taken; het gaat ook om het vermogen om innerlijke balans te vinden in het licht van onzekerheid en tegenslag. Jur moest leren omgaan met verlies en vond nieuwe manieren om zijn identiteit vorm te geven. Hij leerde de balans te vinden tussen acceptatie van zijn situatie en het herontdekken van zijn eigen mogelijkheden. Dit proces laat zien hoe belangrijk het is om in jezelf te investeren, zelfs als de omstandigheden moeilijk zijn.

Jur's verhaal herinnert ons eraan dat zelfmanagement ons kan helpen om stap voor stap te werken aan persoonlijke groei en welzijn, ook als de toekomst onzeker is. Door doelen te stellen, prioriteiten te bepalen en een positieve mindset te behouden, kunnen we onszelf kracht geven om zelfs de grootste obstakels aan te pakken.

Het verhaal van "De Jongen zonder Gisteren" moedigt aan om bewust met onszelf om te gaan. Het gaat erom dat we – net als Jur – de tijd nemen om te herstellen en om nieuwe vormen van zelfmanagement te ontwikkelen die passen bij wie we zijn en wie we willen worden.

Beluister de podcast via [NPO Luister/WNL](#).

### Wist jij...

Dat SocialFactory ook voor jou kan uitgeven? Of het nu gaat om een fysiek boek, een paperback, een E-book, een luisterboek of een andere productievorm, wij maken het mogelijk! En wist je dat SocialFactory juist ook kleine initiatieven eenvoudig een groter platform biedt?

De enige voorwaarde is dat jouw project bijdraagt aan zelfmanagement en eigen regie, en dat het laagdrempelig, eenvoudig en gemakkelijk te begrijpen is.

### Dat betekent...

Dat jij jouw productie ook in kleine oplages kunt aanbieden! Want er is zoveel kennis en kunde in het werkveld die gedeeld moet worden.

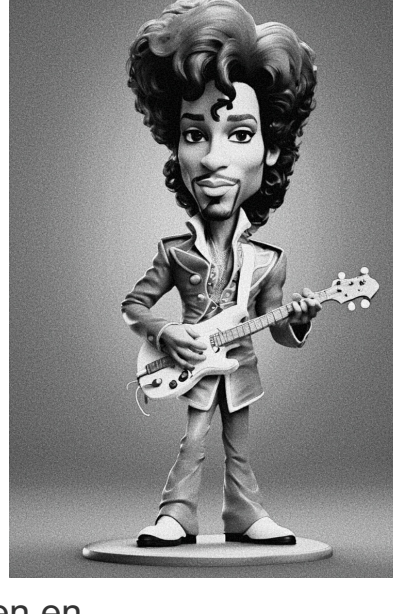
Dus heb jij een initiatief dat je breder wilt aanbieden? Neem gerust contact met ons op om de mogelijkheden te bespreken. Ontdek de mogelijkheden en inspireer een breed publiek met jouw ideeën!

mail naar: [info@socialfactory.nl](mailto:info@socialfactory.nl)

## Zelfmanagement: Leren van Prince

In de gezondheidszorg spreken we vaak over zelfmanagement: hoe patiënten regie kunnen nemen over hun eigen gezondheid. Maar wist je dat we als zorgprofessionals zelf ook veel kunnen leren van het concept? Kijk naar Prince, de legendarische muzikant, als inspirerend voorbeeld.

Prince nam de regie over zijn carrière op een manier die velen in zijn branche nog niet durfden. Hij wilde niet afhankelijk zijn van grote platenmaatschappijen die zijn creatieve visie beperkten. Toen hij geen vrijheid kreeg, koos hij voor een onconventionele route: hij verbrak zijn contract, nam zijn muziek zelf in beheer en vond innovatieve manieren om zijn werk direct bij zijn fans te brengen. Zijn motto? "*Als je wilt dat iets verandert, begin dan zelf.*"



Wat kunnen wij hiervan leren? Zelfmanagement draait om initiatief nemen en verantwoordelijkheid durven pakken. Net zoals Prince zijn muziek beschermde, kunnen zorgmedewerkers hun eigen balans en visie beschermen. Denk bijvoorbeeld aan het vinden van een gezonde werk-privébalans, het bijhouden van professionele ontwikkeling of het verbeteren van processen binnen de organisatie.

Zelfmanagement is niet makkelijk, maar het stelt je in staat om trouw te blijven aan je kernwaarden, net zoals Prince deed. Hoe kun jij vandaag de regie nemen over jouw professionele pad? Laat je inspireren door zijn lef en creativiteit!

## Iedere maand een gratis inspiratie sessie!



Misschien herken je het wel. Een patiënt doet zijn oefeningen niet, past zijn leefstijl niet aan, of verwacht dat jij zijn problemen oplost. Met het boekje "[Herstellen doe je zelf](#)" kun jij patiënten helpen zelf de regie te pakken over hun herstel. Maar hoe doe je dat dan? De praktijk wijst toch uit dat niet iedereen dat even gemakkelijk vindt.

Ben jij nieuwsgierig naar hoe je effectief kan werken met dit eenvoudige boekje schrijf je dan in voor een gratis online inspiratie sessie! In een kleine samenstelling van maximaal 6 deelnemers leer je in ca. 45 minuten op interactieve wijze de basis.

Deze inspiratie sessies worden maandelijks aangeboden, de volgende staat gepland op dinsdag 26 november van 16.00 tot 17.00.

Zit de sessie vol? Bij inschrijving kom je dan vanzelf op de wachtlijst en word je automatisch uitgenodigd voor de volgende keer. Inschrijven doe je heel eenvoudig via [deze link](#) of kijk op [socialfactory.nl/training](http://socialfactory.nl/training).

Gegarandeerde doorgang, ook bij beperkte aanmelding.

## Waarover wil jij lezen in deze nieuwsbrief..?

Loop jij tegen specifieke dingen aan als het gaat om zelfmanagement en eigen regie? Laat het vooral weten via het [contactformulier](#), dan bespreken we het zsm in een volgende nieuwsbrief!

Je hebt deze nieuwsbrief ontvangen n.a.v. de aanschaf van het boekje "herstellen doe je zelf" en/of interesse in SocialFactory of aanmelding.

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Meld je dan af, helemaal onderaan dit bericht.

Heb jij deze nieuwsbrief ontvangen van iemand anders, maar ben je zelf nog niet ingeschreven bij SocialFactory? Meld je aan via onderstaande knop!

[inschrijven](#)



Website



LinkedIn

Deze e-mail is verzonden aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@socialfactory.nl](mailto:info@socialfactory.nl) toe aan uw adresboek.

