

De 10 regels van Sep (en Dokter Bosman)

In het voetbal heeft Johan Cruyff de 14 'gouden regels van Cruyff' opgesteld. Dit zijn gedragsregels voor meer sportiviteit bij de voetbal of op het schoolplein. Om anderen te helpen hoe ze om kunnen gaan met problemen heeft Dokter Bosman in de geest van Johan Cruyff 10 regels gemaakt. Dit zijn geheugensteuntjes voor momenten dat het minder gaat als je last van dwang en AD(H)D hebt.

- 1. Samen sterk: alleen kun je niets, je moet het samen doen**
In mijn eentje zou het niet zo goed gegaan zijn. Therapie, familie en vrienden hielpen heel veel. Want ik heb zelf ervaren hoe fijn de hulp van hen kan zijn.
- 2. Verantwoordelijkheid: wees verantwoordelijk voor wat je hebt**
Ik vind dat je verantwoordelijk moet zijn voor wat je krijgt of hebt. Dus niet denken: 'ik kan het zelf wel', want aan tics of add zitten ook goede kanten heb ik geleerd, bijvoorbeeld dat ik nu weet dat ik creatiever ben en goed op details kan letten. "Ieder nadeel heb zijn voordeel".
- 3. Respect: respecteer jezelf, maar helemaal anderen**
Dat je jezelf moet accepteren en respecteren met wat je hebt. Je moet ermee leren leven. En je moet anderen ook respecteren, want iedereen is anders. Je moet gewoon niet alleen negatief bekijken maar ook positief.
- 4. Positiviteit: blijf altijd positief**
Het is belangrijk dat je leert om niet in de put te blijven zitten. Je mag wel even negatief, want het is ook niet altijd leuk, maar wel goed om het even te zijn, maar probeer zo vaak mogelijk positief te zijn. Als je positief bent kun je meer genieten.
- 5. Variatie: van variëren kun je leren**
Ik denk dat je lekker moet doen waar je zelf zin in hebt. En als je uit je comfortzone stapt leer je daar veel van. En als je dan een keer een fout maakt leer je daar ook veel van.
- 6. Kwaliteiten: geloof in je eigen krachten**
Je moet altijd bedenken dat je zelf al heel veel kan. Piekeren en nadenken over wat je niet kan motiveert niet. En er zijn altijd ook verborgen krachten. Er zijn veel dingen die je nog niet weet dat je kan. Door samenwerken kom je daar achter.
- 7. Persoonlijkheid: wees wie je bent**
Iets wat je hebt (probleem met dromerig zijn of klungelig doen, soms een beetje onhandig zijn) en wat je niet kan veranderen, daar moet je leren om ermee om te gaan. Je negatieve kant van jezelf daar moet je je niet heel druk om maken en niet nadenken wat anderen daarvan vinden, maar gewoon doen wat je zelf leuk vindt.
- 8. Sociale betrokkenheid; belangrijk voor mezelf maar helemaal voor anderen**
Het is belangrijk voor jezelf dat je sociaal overkomt en ook voor anderen, maar je moet het niet forceren. Het is belangrijk dat mensen je goed leren kennen, zodat ze op je in kunnen spelen en je kunnen helpen. Je kunt bijvoorbeeld iets over jezelf vertellen, bijvoorbeeld een spreekbeurt houden over wie je bent en wat je hebt.

De 10 regels van Sep (en Dokter Bosman)

9. Hulp: hulp is heel kostbaar en moet je accepteren

Hulp kan je heel veel helpen. Je moet het zo vaak mogelijk proberen te accepteren en proberen er wat mee te doen. Hulp is vaak kritiek, kritiek is niet iets wat je fout doet, maar wat je kan verbeteren. Dus als het lukt om te veranderen kun je beter in je vel komen. Het is fijn om hulp te krijgen, voor anderen kan het ook fijn voelen dat hij of zij jou geholpen heeft.

10. Dapper: denk eerst 2 keer na

Vaak is je eerste instinct vaak een negatieve gedachte van o nee niet dit en niet dat. Maar als je er 2 keer over nadenkt valt het wel mee. Dus luister niet altijd naar je negatieve gevoel. Er zitten vaak veel positieve kanten aan. Als je sterk in je schoenen staat dan gaat het allemaal veel beter.