Het Sterke deel

Ontwikkelt zich een leven lang

- Wordt steeds beter in opmerken en oplossen
  - Staat open voor de mening en voorkeuren van anderen
  - Vormt een eigen menig en voorkeuren
  - Opmerken van prikkels zowel buiten als binnen jezelf
  - Leert ook door leuke dingen te doen: sporten, muziek maken, schilderen, klussen etc.

Het Sterke deel staat voor:

- Uitgaan van eigen kracht
- De nadruk leggen op 'kunnen'
- Nemen van regie en verantwoordelijkheid

Kan veel verschillende oplossingen toepassen

- Kan oplossingen flexibel inzetten afhankelijk van de context
  - Ziet verschillende perspectieven
- Weet steeds weer komen tot een balans in denken en voelen
- Kan op realistische wijze naar zichzelf, anderen en zijn omgeving kijken

Kan verplichtingen aangaan

- Heeft gezond verantwoordelijkheidsgevoel en kan taken uitvoeren
- Zoekt naar constructieve oplossingen voor zichzelf en anderen

Gezonde manier voor zichzelf zorgen

- Bevredigd op gezonde wijze eigen behoeften
- Streeft naar plezier

Omgaan met emoties

- Troosten en begrenzen
- Reguleren van boosheid en angsten
- Beheersen van impulsen

Functie in Kernbeeld

- Kwetsbare delen troosten en geruststellen
- Kritische delen begrenzen
- Beschermdelen opmerken en overnemen met gezonde copingstrategiëen

Sociale vaardigheden

- Vrienden maken
- Relaties onderhouden
- Mee- en inleven in anderen
- Vaardigheden als: stop zeggen, weglopen, accepteren, negeren, hulp vragen etc.

Sterke deel is als een batterij die zich oplaad met succeservaringen

Weet om te gaan met nare gebeurtenissen of gevoelens

- Ziet emoties en gevoelens als normaal, net als veranderingen en verwachtingen