

## ZELFZORG VIA EEN OMWEG

---

Hoe kan ik meer schuiven van gerichtheid op anderen naar de gerichtheid op mezelf? Hoe maak ik contact met mijn eigen behoeftes en verlangens? Hoe kan ik op een gezonde manier zorg dragen voor mezelf?

Hier leren we hoe we op fantasieniveau door zorg te dragen voor anderen leren zorg te dragen voor onszelf.

*“Ik nodig je uit dat je op een klein kindje moet passen. In functie van je eigen problematiek krijgt je kindje specifieke noden toegedicht: “Het is een bang kindje, het is een kindje dat heel erg moe is, een kindje dat heel ontevreden is, een kindje dat heel graag wil spelen, een kindje dat snakt naar aandacht...”*

*Stel je voor dat je een dag met dat kindje doorbrengt, wat zou je doen?*

*“Hoe zou je contact maken met het kindje, wat zou je vertellen, welke activiteiten zou je voorstellen, wat zou je aanreiken, hoe zou je de dag samen doorbrengen...?”*

*En in de volgende stap; Wat zou dit alles voor jou betekenen?*

*We geven een voorbeeld. Je vertelt dat je heel voorzichtig contact zou maken met het kindje, niets probeert te forceren, wachten totdat het kindje zelf initiatief neemt en er klaar voor is... Kijk eens hoe het voor jou zou aanvoelen om op die manier op je nieuwe werkplek te kunnen starten?” Of een ander voorbeeld: “Jij zou dat oververmoeide kindje in zijn bed stoppen en er rustig naast gaan zitten, misschien een verhaaltje vertellen of een boekje voorlezen...Je zou het de tijd geven om eens lekker bij te slapen en zijn eigen ritme te volgen. Je zou je niets aantrekken van enige vorm van structuur of dagindeling... Hoe zou het voelen als je jezelf dat zou gunnen?”*

*Je kan in plaats van een kindje ook als ‘zorgobject’ een hond, een kameraad, een grootmoeder of grootvader, een vreemdeling die hier gestrand is....kiezen.*