

Werkvorm

– Troost in een doosje

Beste Lezer

Welkom terug in de toolkit!

Onderstaande werkvorm is om werkelijk iets te doen voor een ander die troost nodig heeft, of die je troost wilt geven.

Soms voel je jezelf aan de zijlijn staan wanneer iemand zich in een lastige of moeilijke situatie bevindt. Vaak willen we dan iets doen voor de ander, maar willen we onszelf ook niet opdringen.

Ervaring leert dat wanneer je echt iets kleins doet of geeft zonder te vragen dit van grote meerwaarde is.

Waarom zonder te vragen? Wanneer iemand ziek is of bijvoorbeeld slecht ter been, dan kun je vragen, kan ik iets voor je doen? Dan krijg je vaak een 'nee hoor, het lukt wel'. En daar ga je dan met je goede bedoelingen. Dus: gewoon iets kleins of liefs doen, en erop vertrouwen dat de ander aangeeft dat het niet uitkomt of niet past.

Met deze werkvorm kun je ervaren hoe het is om iets kleins te geven of te ontvangen. Iets kleins van grote emotionele waarde.

Praktisch



Duur: minimaal 45 minuten



Nodig: een luciferdoosje, of je maakt zelf het doosje. Veel knutselmateriaal (papier, stof, klei, hout, lijm, karton, touw – alles mag) eventueel pen en papier.



Werkvorm: alleen of in tweetallen

Aan de slag

Je gaat een doosje maken voor elkaar of jezelf. Dit doosje kun je met je meedragen en wanneer je een beetje troost nodig hebt, een glimlach, moed of vertrouwen, dan kijk je even in dat doosje.

In deze werkvorm maak je tweetallen en maak je een doosje voor elkaar, of je maakt een doosje voor jezelf.

→ Deel aan elkaar een mooi, bijzonder of emotioneel moment. Aan de hand van dit verhaal ga je aan de slag.

Je mag alles maken, als het maar in het doosje past.

Denk bijvoorbeeld aan een doosje met zon wanneer iemand naar warmte of de zomer verlangt. Of maak, wanneer iemand een mooie herinnering deelt over de laatste vakantie waarin hij of zij met een echte landschildpad heeft gezwommen, die schildpad in een doosje. Ook de binnenkant van het doosje kun je bekleden met bijvoorbeeld groen crêpepapier als mos.

Ook kun je aan de hand van de verhalen uit de bundel een luciferdoosje maken voor diegene uit het verhaal. Deze kun je daadwerkelijk opsturen naar:

Lectoraat Relationele Zorg
Haagse Hogeschool
t.a.v. Marleen Eikelenboom

Ik zorg dat je doosje aankomt bij diegene uit het verhaal als je duidelijk de naam opschrijft voor wie je het maakt.

Reflectie

In alle gevallen – hoe en wat je ook voor iemand maakt – is het van groot belang dat je erna bespreekt wat je hebt ervaren tijdens het maken van het doosje. Hoe het voelde om het te geven en wat de reactie was van de ander?

Dit zorgt voor bewustwording van taal bij troost, gevoel en emotie, en hoe om te gaan met iets geven of ontvangen.

Heel veel plezier!