

Foutmelder-foutmilder

(Martine Van Rollegem)

Ziehier een schriftelijke weergave van de oefening zoals die voorgesteld is geweest in de groepsessie naar aanleiding van de veelvuldige zelfafbreuk van X.

X heeft een houding ontwikkeld zichzelf te pas en te onpas door een negatieve bril te bekijken. Alsof een stem in hem/haar te pas en te onpas meldt wat hij/zij allemaal niet goed (genoeg) doet: laten we dit de 'foutmelder' noemen.

De opdracht voor jullie groepsleden is dat jullie je deze week als 'foutmilder' gaat opstellen. Zo kunnen jullie X helpen in het ontwikkelen een mildere houding tegenover zichzelf. Telkens X iets doet of zegt dat jou een aangenaam of positief gevoel geeft, (bvb je door hem/haar begrepen voelen, aangenaam nabij, je aanvaard voelen, X vertelt iets persoonlijks ...) geef je uit het waarderingendoosje een symbooltje van waardering, een 'foutmilder'.

Volgende week, tijdens de volgende groepsessie bespreken we jullie ervaringen.