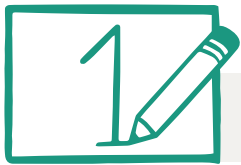


Zelfzorg

3 BASISOEFENINGEN

Op de website vind je **drie basisoefeningen**, die je op weg kunnen helpen op gebied van zelfzorg. Hieronder kan je aan de slag gaan met de eerste basisoefening. Je kan deze oefeningen individueel maken, maar we moedigen sterk aan om ze met twee of in groep te doen. Door deze oefeningen met anderen samen te doen kan je van elkaar leren én kan je elkaar ondersteunen bij het doorvoeren van aanpassingen in je leven. Probeer maar.... Het loont de moeite om uit je comfortzone te komen!



Welzijn bespreekbaar maken in groep

We staan niet altijd stil bij onze plek in de maatschappij, alsook niet bij de plek die zelfzorg in ons leven inneemt. Nochtans maken ze een wezenlijk deel uit van **onze identiteit en ons welzijn**. Hierbij stilstaan kan je individueel doen, maar het met anderen bespreken is soms krachtiger. In dialoog kan je het perspectief en ervaringen van anderen meenemen, waardoor je nuance of realiteit aan de eigen bevindingen kan toevoegen of de ogen van de anderen opent. Hieronder kan je enkele vragen vinden rond jouw positie in de maatschappij alsook enkele vragen omtrent zelfzorg. Open jij hiermee eens een gesprek?

PRIVILEGE WALK VRAGEN Je kan het beantwoorden van deze vragen in groep doen zoals het in de video's gedaan wordt en het antwoord op elke vraag laten visualiseren door een stap vooruit of achteruit te nemen. Op deze manier geef je aan iedereen die deelneemt aan de oefening de mogelijkheid om onbevooroordeeld te antwoorden.



1 Als je vrij en zonder discussie of opmerkingen van anderen de kleren die jij kiest, kan dragen, zet dan een stap vooruit.

2 Als je een zichtbare of onzichtbare beperking hebt, zet een stap achteruit.

3 Zet een stap achteruit als je druk ervaart om je te gedragen zoals de meeste mensen van je geslacht toegewezen bij geboorte.

4 Als je je zonder zorgen voor rare blikken kan omkleden in een gemeenschappelijke kleedkamer, zet dan een stap vooruit.

5 Als je hebt geprobeerd om je spraak, manier van bewegen of gedrag te veranderen om serieus genomen te worden, neem een stap achteruit.

6 Als je je ooit onveilig gevoeld hebt vanwege je seksuele oriëntatie of genderidentiteit.

7 Als je hand in hand met je lief over straat kan lopen zonder angst voor spot of geweld, zet dan een stap vooruit.

8 Als je overal legaal kan trouwen met de personen waartoe je aangetrokken kan zijn, zet een stap vooruit.

9 Als je gemakkelijk openbare toiletten kan vinden die je kan gebruiken zonder angst voor reacties, neem een stap vooruit.

10 Als je ooit verliefd bent geweest op iemand maar niet in staat was om dit aan je familie en vrienden te vertellen omdat je bang was voor hun reactie, zet een stap achteruit.

11 Zet een stap vooruit als je zeker bent dat je iemand van je seksuele oriëntatie tegenkomt als je naar een film gaat of een tijdschrift leest.

ZELFZORGVRAGEN

WETEN WAT JE OPLAADT

Wat doe jij na een vermoeiende dag het vaakst?

op de zetel ploffen ventileren bij vrienden

KEUZES MAKEN VOOR JEZELF

Zelfzorg is op dit moment in mijn leven een prioriteit voor mij.

ja nee

MILD ZIJN VOOR JEZELF

Zeg jij hetzelfde tegen jezelf als tegen je beste vriend?

ik ben harder voor mezelf
 ik ben zachter voor mezelf

TIJD MAKEN VOOR JEZELF

Als ik nu naar mijn leven kijk zie ik vooral:

energiegevers energievreters