

## Visualisatie oefening

(Onderdeel van Leersessie Toekomst Gericht Begeleiden)

Deze visualisatieoefening is een perspectiefwissel, om in de huid van de jongere kruipen.

Vorbereiding:

1. Zorg dat je comfortabel zit, je mag vóór je kijken naar een punt op de grond of ogen dicht houden. Laat je schouders zakken. Je hoeft niets te doen, alleen te luisteren
2. Breng nu in je gedachten een jongere van 16/ 17/ 18 jaar naar voren. Een jongere die jij kent of begeleid..
3. Je gaat je nu verplaatsen in deze jongere. Stel je voor dat je langzaam in zijn of haar wereld stapt... in zijn of haar lichaam... gedachten... tempo... gevoel
4. Laat 10 seconden stilte vallen..

### De Visualisatie

#### **Wakker worden**

*"Je wordt wakker... als deze jongere. Voel even hoe je lichaam aanvoelt. Is het zwaar, licht, gespannen, moe...?"*

#### **De ruimte**

*"Je doet denkbeeldig je ogen open. Waar ben je? Hoe groot of klein is de ruimte...? Wat zie je in de ruimte? Is het stil... of hoor je geluiden...?"*

*"Hoe voelt deze plek voor jou...? Veilig, onrustig, vertrouwd, tijdelijk...?"*

*"Kijk om je heen in gedachten. Wat valt je op...?"*

#### **De start van de dag**

*"Wat is het eerste dat door je heen gaat, nu je net wakker wordt...? Is er iets waar je tegenop ziet... of juist naar uitkijkt...?" Wat merk je aan jezelf...?"*

*"Wat ga je vandaag doen...? Of is er op dit moment een invulling van je dag, of géén invulling van je dag? En hoe voelt dat vooruitzicht...?"*

#### **Stress en zorgen**

*"Waar maak jij je op dit moment het meest zorgen over...? Heb ik een plek waar je mag blijven? Of heb ik wel voldoende geld om van te leven...? Of is wel er iemand op wie ik kan terugvallen? Of misschien iets anders waar je je zorgen over maakt?"*

#### **Steun en verbinding**

*Voel jij je écht gezien, voel jij je echt gehoord? Of wat mis je daarin? Is er iemand om jou heen, die jij vertrouwt, en er voor jou is? Die jou echt kent en die voor jouw opkomt?*

#### **Waarden en toekomst**

*"Wat is voor jou belangrijk... nu, op dit moment in je leven...? Waar hoop je op...? Wat wil je behouden... of juist veranderen...?"*

*"Als je denkt aan later... wat zie je dan voor je...? Is dat beeld helder... of juist vaag...?" Word je daar blij van of ben je daar nog helemaal niet mee bezig? Of heb je er geen ruimte voor? En leef je per dag."*

Laat een langere stilte vallen (15–20 seconden)..

Wanneer je er klaar voor bent, open je rustig je ogen: *wat is het meest overheersende gevoel?*

