

In jouw verhaal zit kracht!

Met de toolbox 'Mantelzorgen op tafel' heb je verschillende onderdelen van jouw verhaal op een rij gezet. Maar zoals bij het maken van een goede soep: het gaat niet alleen om de losse ingrediënten maar om hoe alles samenkomt.

Bewust verhaal maken van alles waarmee je te maken hebt, helpt je om beter te begrijpen wat er speelt. Het geeft je nieuwe inzichten en structuur in chaos. Via jouw verhaal kun je ook beter delen met anderen en kan er ruimte ontstaan voor (h)erkenning. Op verhaal komen - verhaal maken - verhaal delen. Het helpt met verbinden met jezelf en met anderen.

Met deze oefening word je uitgenodigd om verhaal te maken van waar je mee te maken hebt:

- Schrijf eerst je verhaal op zoals het in je opkomt. Denk niet na over vorm of taal. Laat de woorden gewoon komen. Niemand anders hoeft dit te lezen. Dit is jouw verhaal, voor jezelf.
- Schrijf daarna je verhaal opnieuw, maar nu zoals je het met anderen zou willen delen. Wat vind je belangrijk dat anderen weten over jouw situatie? Wat mag gezien en erkend worden?

Jouw verhaal is van jou! Jij bepaalt wat je vertelt, wanneer en op welke manier je dat doet. En aan wie. En dat kan per persoon anders zijn.

Je verhaal delen is kwetsbaar en vraagt moed. Gun jezelf tijd en ruimte - maar deel wel zodat je kunt ervaren wat het je oplevert.

