

## Verbeeldingsdoos (imaginatie doe-het-zelf toolkit)

De verbeeldingsdoos is een nieuw product van de School voor Imaginatie. Het is bedoeld om mensen met een ziekte op een eenvoudige, laagdrempelige wijze te helpen hun eigen zelfversterkende vermogens te benutten.



De verbeeldingsdoos is een ‘doe het zelf toolkit’. Er zitten laagdrempelige verbeeldings-oefeningen in, die mensen met kanker (of een andere chronische ziekte) zelf kunnen toepassen, om zo goed mogelijk met de ziekte, de behandeling en de toekomst om te gaan. De verbeelding biedt een direct toepasbare weg tot het creatieve en zelfversterkende vermogen, een immens rijk bezit. Door de verbeeldingsoefeningen kan het gevoel van regie van de client/patient aanzienlijk worden bevorderd, hetgeen de verwerking van de ziekte, het welbevinden en het mobiliseren van geestkracht ten goede komt. Bij de verbeeldingsdoos dient een vorm van begeleiding beschikbaar te zijn teneinde mensen op weg te helpen met de verbeeldingsdoos en waar nodig bij te kunnen staan.

### Doel van de Verbeeldingsdoos

Het doel van de verbeeldingsdoos is het bevorderen van de verwerking en het beter omgaan met ziekte en alles wat daar mee te maken heeft, door laagdrempelige ‘verbeeldings-instrumenten’ beschikbaar te maken voor mensen met kanker en andere chronische ziekte. In het instructieboekje in de verbeeldingsdoos is dit voor de gebruikers als volgt omschreven: *De verbeelding is een groot goed. Steeds meer blijkt dat de beelden die je hebt bij de verwerking van je ziekte – en wat daarna komt - je welbevinden aanzienlijk kunnen bevorderen.*

*In deze verbeeldingsdoos zit ‘gereedschap’ voor de verbeelding. Door met de verbeeldings-oefeningen (imaginatie) aan de slag te gaan schakel je de kracht van je geest in. Om goed voor jezelf te zorgen.*

*In je brein zitten speciale hersencellen, 'spiegelneuronen', die de verbeelding 'vastleggen' (spiegelen), nieuwe vitale verbindingen in je brein opbouwen en nieuwe gedragspatronen beschikbaar maken. Met de verbeeldingsoefeningen geef je je brein nieuwe input. Elke keer als je dat aandachtig en ontspannen oefent ontwikkelt je brein zich verder. Met behulp van je verbeelding kan je zodoende je weerbaarheid vergroten en je herstel en welbevinden bevorderen.*

*De beelden die je krijgt bij de oefeningen uit deze verbeeldingsdoos kunnen je op een bijzondere manier bij jezelf brengen. Innerlijke beelden geven toegang tot dieper gelegen creatieve bronnen in jezelf en daarmee tevens tot inspiratie en zingeving.*

## **Inhoud van de verbeeldingsdoos**

Het 'gereedschap' in de verbeeldingsdoos bestaat uit drie onderdelen en het instructie-boekje:

### **A. Instructie-boekje**

Waarin toegelicht wordt hoe zelf aan de slag gegaan kan worden met de inhoud van de doos en welke mogelijkheden en varianten er in het gebruik zijn.

**B. Symbolische beeldkaarten** die je kunnen helpen om je te concentreren op wat voor jou goed is en wat je herstel bevordert.

**C. Verbeeldingsoefeningen** op twee CD's, acht verschillende thema's:

1. Imaginatie van de goede plek
2. Helende imaginatie
3. De bron
4. Imaginatie ter ondersteuning van chemotherapie
5. Imaginatie ter ondersteuning van bestraling
6. Imaginatie ter ondersteuning van een operatie
7. Imaginatie ter verlichting van pijn
8. Liefdevolle zorg voor het aangetaste lichaam

**D. Tekenmateriaal**

## **Literatuur**

1. Taal, J. 2003. *Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie*. In: C. Holzenspies & J. Taal (red.) *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. 8 – 20.

Om dit hoofdstuk met illustraties te downloaden ga naar:

<http://www.imaginatie.nl/artikelen/creativiteit.htm>

2. Taal, J. *Imaginatie-therapie*. 1994. *Tijdschrift voor psychotherapie*. 4. 227-246.

Download: [http://www.imaginatie.nl/pdf\\_docs/Imaginatie\\_therapie\\_Psychotherapie\\_1994.pdf](http://www.imaginatie.nl/pdf_docs/Imaginatie_therapie_Psychotherapie_1994.pdf)

3. Vos, P. *Kanker in Beeld*. 2009. Het rijk geillustreerde boek bij de manifestatie, verkrijgbaar via [www.kankerinbeeld.nl](http://www.kankerinbeeld.nl)

3. Ans Grotendorst in gesprek met Jan Taal over verbeeldingskracht bij kanker. In: *Onderwijs en Gezondheidszorg*. September 2009.

Download:

[http://www.imaginatie.nl/documents/OnderwijsgezondheidszorginterviewJanTaalKiBseptember2009\\_000.pdf](http://www.imaginatie.nl/documents/OnderwijsgezondheidszorginterviewJanTaalKiBseptember2009_000.pdf)

4. Over imaginatie: [http://www.imaginatie.nl/watis/watis\\_index.htm](http://www.imaginatie.nl/watis/watis_index.htm)

5. Over spiegelneuronen: [http://www.imaginatie.nl/documents/Spiegelneuronen\\_001.pdf](http://www.imaginatie.nl/documents/Spiegelneuronen_001.pdf)

\* De naam van de doos

De tennaamstelling van de doos is tijdens dit pilot-jaar nog in discussie. U wordt uitgenodigd om mee te denken bij het vinden van de best mogelijke, toegankelijke naam.

Naast de huidige naam 'Verbeeldingsdoos' zijn de volgende varianten reeds in overweging: 'Imaginatie toolbox', 'Imaginatie toolset', 'Verbeeldings toolbox' en 'Verbeeldings toolset'.

Heeft u een idee voor een naam? Meldt dit ons dan. Indien de naam die u bedacht heeft gekozen wordt ontvangt u twee toegangskarten voor een mooi concert.