



Verbeeldingsdoos (imaginatie doe-het-zelf toolkit)

De verbeeldingsdoos is een nieuw product van de School voor Imaginatie. De verbeeldingsdoos is bestemd voor mensen met kanker (of een andere chronische ziekte), om hen op een eenvoudige, laagdrempelige wijze te helpen hun eigen **zelfversterkende vermogens** te benutten. Het is een 'doe-het-zelf toolkit' waarmee de persoon die getroffen is door een ziekte zelf aan de slag kan. Er zijn coaches beschikbaar om op weg geholpen te worden met de verbeeldingsdoos (dit is ons advies) en - indien gewenst - verder begeleid te worden. Voor de namen en adressen van verbeeldingsdoos-coaches zie [het register](#).



Werking en inhoud van de verbeeldingsdoos

In de verbeeldingsdoos zitten laagdrempelige verbeeldings-oefeningen, 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 en zelfhelende 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.

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 door het verbeelden (imaginatie) nieuwe vitale verbindingen in je brein opbouwen en nieuwe vaardigheden en 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. Holzspies & 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

3. Vos, P. *Kanker in Beeld*. 2009. Het rijk geïllustreerde boek bij de manifestatie, verkrijgbaar via 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/OnderwijsengezondheidszorginterviewJanTaalKiBseptember2009_000.pdf

4. Over imaginatie: http://www.imaginatie.nl/watis/watis_index.htm

5. Over spiegelneuronen:

http://www.imaginatie.nl/documents/Spiegelneuronen_001.pdf