

Spiegeloefening

Wat doe je in deze oefening?

Je gaat voor de spiegel staan of zitten en kijkt naar je eigen lichaam; eerst met je kleren aan, daarna met je kleren uit. Het doel van de oefening is dat je vertrouwd wordt met je eigen lichaam en uiterlijk; en het meer leert accepteren.

Voor wie?

Voor iedereen die (weer) vertrouwd wil raken met zijn of haar lichaam. Wat heb je nodig? Een passpiegel en minimaal 5 minuten per oefening.

Aan de slag

1. Ga in je normale, dagelijkse kleding voor de spiegel staan of zitten en kijk naar jezelf. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat zie je precies als je naar zelf kijkt?
- Zijn er gedeelten van je lichaam waar je steeds naar kijkt? Zijn er gedeelten van je lichaam die je vermijdt? Welke zijn dit en waarom?
- (In het geval dat er sprake is van een verandering in uiterlijk als gevolg van ziekte of beperking) Wat is er precies veranderd in je uiterlijk? Is dat nu zichtbaar? Wat is er niet veranderd?
- Probeer tenminste drie positieve opmerkingen over je uiterlijk te maken.

2. Ga opnieuw voor de spiegel staan of zitten, maar nu in kleren die je uiterlijk zo aantrekkelijk mogelijk maken. Stel jezelf opnieuw dezelfde vragen en probeer ook nu af te sluiten met tenminste drie positieve opmerkingen over je uiterlijk.

3. Ga naakt voor spiegel staan of zitten en bekijk jezelf van top tot teen. Stel jezelf opnieuw dezelfde vragen en probeer ook nu af te sluiten met tenminste drie positieve opmerkingen over je uiterlijk.

4. Ga naakt voor de spiegel staan of zitten en bestudeer je geslachtsdelen. Stel jezelf opnieuw dezelfde vragen en probeer nu af te sluiten met tenminste drie positieve opmerkingen over je geslachtsdelen.

Terugblik

- Hoe vond je het om deze oefening te doen? Wat lukte wel? Wat niet?
- Wat heeft deze oefening je opgeleverd?

Tot slot

Het kan zijn dat de oefeningen in eerste instantie spanning en gêne oproepen. Probeer dan tijdens de oefening zo veel mogelijk te ontspannen door diep in en uit te ademen terwijl je je spieren zo veel mogelijk probeert te ontspannen. Als dit niet direct lukt, kun je de oefeningen herhalen, net zolang totdat je ze zonder spanning en zonder gêne kunt uitvoeren.

Bron: Houvast. Over seksualiteit, ziekte en handicap. H. van de Wiel en W. Weijmar Schultz, 1993