

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 133 Terug naar het gezin van herkomst

Doelstelling: Introspectie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

---

#### Instructie

- Iedereen zoekt een plek op voor zichzelf en doet zijn ogen dicht.
- 'Ga nu in gedachten terug naar de situatie van vroeger thuis, zoals je daar aan de eettafel zat. Laat daar een beeld van opkomen. Wie zitten er bij je? Wie zit op welke plaats? Hoe is de sfeer? Wordt er gepraat of gezwegen? Hoe voel je je? Hoe smaakt het eten?'
- De nabespreking kan in tweetallen of in de groep plaatsvinden.

#### Varianten

- Een andere manier om met het gezin van herkomst bezig te zijn, is het interviewen van een groepslid. Dit gaat als volgt. Om de beurt komt er één groepslid binnen in de rol van iemand uit zijn eigen gezin (vader, moeder, broer of zus) en gaat op een stoel zitten voor de groep. De andere groepsleden stellen deze persoon allerlei vragen, bijvoorbeeld: Hoe heet je/u? Hoe oud ben(t) je/u? Wat doe(t) je/u in het dagelijks leven? Wat vind(t) je/u van je/uw dochter/zoon/broer/zus? Lijken jullie op elkaar of zijn jullie juist heel verschillend?
- In een groep met wat meer ervaring in rollenspelen kan de basisoefening uitgebreid worden door het beeld per individu te spelen met hulp van de andere groepsleden. Het desbetreffende groepslid is dus zowel hoofdpersoon in als regisseur van zijn eigen eetscène. Deze opzet neemt uiteraard meer tijd in beslag dan een halfuur.