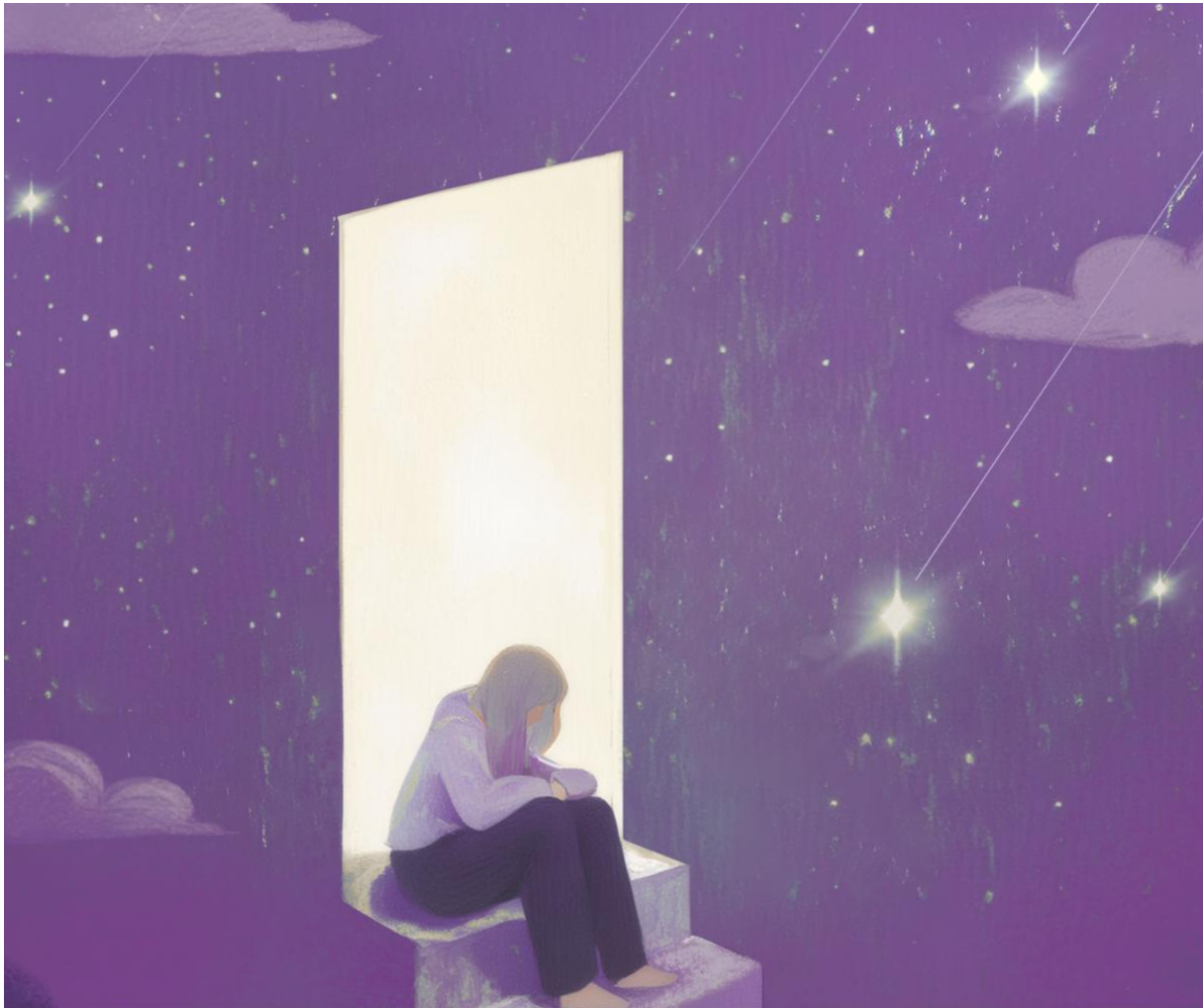




It's not your fault

Praktijkoefening: Ontschuldigen met Ubuntu

Doel:

De oefening helpt je om de schaamte die niet van jou is terug te geven, jezelf te vergeven en je opnieuw te verbinden met de menselijkheid van ubuntu.

1. Voorbereiding

- Zoek een rustige plek waar je niet gestoord wordt.
- Neem pen, papier en eventueel een voorwerp dat voor jou symbool staat voor verbinding (bijv. een steen, een foto, een veer).

2. Gronding (2 minuten)

- Ga zitten met beide voeten op de grond.
- Adem langzaam in door je neus, uit door je mond.
Terwijl je ademt, zeg zacht in jezelf: Ik ben hier. Ik ben veilig.

3. Erkennen (5 minuten)

- Schrijf kort op wat je voelt als je denkt aan het misbruik of de schaamte.
- Gebruik eenvoudige woorden, alsof je een vriend vertelt wat er is gebeurd.
- Herinner jezelf: Wat er is gebeurd, is niet mijn schuld.

4. Teruggeven (5 minuten)

- Teken of schrijf de naam of het symbool van de persoon of situatie die je pijn heeft gedaan.
- Schrijf eronder: ik geef de schaamte en schuld terug die niet van mij is.
- Vouw het papier dubbel of verscheur het zachtjes, niet boos, maar beslist.

5. Zelfcompassie (3 minuten)

- Leg je hand op je hart.
Zeg langzaam:

Moge ik mild zijn voor mezelf.

Moge ik mijn eigen onschuld erkennen.

Ik ben, omdat wij zijn. Ik ben niet alleen.

6. Verbinding (optioneel, 5 minuten)

- Neem het voorwerp dat je bij je hebt gekozen.
- Stel je voor dat het een schakel is in een keten van mensen die jou steunen, ook als je ze niet persoonlijk kent.
- Zie voor je dat jullie samen een cirkel vormen: Ik ben, omdat wij zijn.

7. Afronding

Adem nog een keer diep in en uit.

Noteer één kleine daad van zelfzorg die je vandaag nog wilt doen (bijv. een wandeling, warm bad, belletje met een vriend).

Tip voor dagelijks gebruik:

Herhaal een korte versie van deze oefening wanneer schaamte opkomt: hand op je hart, drie bewuste ademhalingen, en de zin: Ik geef terug wat niet van mij is. Ik hoor bij het geheel.

