

Schrijftaak Introductie

Wanneer we aan ons lichaam denken, denken we meestal aan hoe ons lichaam *er uitziet* (bijv. gewicht of figuur). Verder zijn we vaak negatief over hoe ons lichaam eruit ziet (bijv. “Ik ben niet dun genoeg,” of, “Ik wou dat ik aantrekkelijker zou zijn!”). In de komende dagen ga je leren om je lichaam op een andere, positievere manier te zien. In plaats van je te richten op het uiterlijk van je lichaam, ga je leren je te concentreren op **alles dat je lichaam kan doen**. Dit aspect van het lichaam noemen we *lichaamsfunctionaliteit*.

Neem voordat dat je op “verder” klikt een paar minuutjes om over de verschillende functies van je lichaam te denken. Welke functies kan jij bedenken?

Hieronder vind je een lijst van lichaamsfuncties die andere vrouwen hebben beschreven. Neem nu een moment om ze door te lezen. Waarschijnlijk heb je al aan sommige functies gedacht; aan andere functies had je misschien nog niet gedacht.

Lichaamsfuncties die aan zintuigen en sensaties gerelateerd zijn

Zicht

Smaak

Gehoor

Geur

Tastzin

Plezier ervaren

Emotie voelen

Libido

Lichaamsfuncties die aan lichamelijke activiteit en beweging gerelateerd zijn

Rennen

Springen

Lopen

Stretchen

Flexibiliteit

Fysieke coördinatie

Behendigheid

Balans

Kracht

Uithoudingsvermogen

Energiepeil

Reflexen

Sport (bijv. voetbal, zwemmen, Zumba)

Yoga

Klimmen

Fietsen

Lichaamsfuncties die aan gezondheid gerelateerd zijn

Genezen (bijv. van een verkoudheid, van een wond)

Voedsel verteren

Vitaminen absorberen

Een baby kunnen krijgen

Groeien (bijv. haar, nagels, nieuwe huidcellen)

Regulatie (bijv. van temperatuur, honger, dorst)

Algemeen herstel (bijv. tijdens het slapen)

Afval stoffen uit het lichaam verwijderen (bijv. door de lever)

Ademen

Lichaamsfuncties die aan creatieve activiteiten gerelateerd zijn

Dansen

Schilderen

Tekenen

Bouwen

Boetseren

Beeldhouwen

Schrijven

Zingen

Een instrument spelen

Lezen

Fotograferen

Tuinieren

Lichaamsfuncties die aan dagelijkse routines gerelateerd zijn

Slapen/dutje doen

Eten

Drinken

Koken

Verzorging van het lichaam (bijv. douchen, bad nemen)

Lichaamsfuncties die aan relaties met anderen en communiceren gerelateerd zijn

Praten

Lichaamstaal

Gezichtsuitdrukkingen (bijv. glimlachen)

Seksuele activiteiten

Knuffelen

Kussen

Huilen

Een hand geven

Oogcontact maken

Een schouder om op uit te huilen

Een massage geven of krijgen

Een brief schrijven

Omhelzen

Neem nu een moment om na te denken over het **belang** van deze lichaamsfuncties voor je leven. **Wat betekenen deze functies voor jou?** Bijvoorbeeld, hoe zou je leven zijn als je niet naar het werk of studie zou kunnen fietsen of lopen? Of hoe saai zou het leven zijn als je je eten niet zou kunnen proeven of als je niet naar muziek zou kunnen luisteren? Om nog een voorbeeld te nemen, wat als je niet kon communiceren met je lichaam (bijv. door knuffels te geven, om een hand te geven)? Of wat als je je lichaam niet kon gebruiken voor creatieve expressie (bijv. schilderen, dansen)? Lichaamsfuncties kunnen simpel (bijv. rennen) of complex (bijv. genezen van een griep) zijn, maar ze zijn allemaal belangrijk om een normaal en vervullend leven te kunnen leiden.

In het begin vinden veel vrouwen het moeilijk om aan de verschillende functies van hun lichaam te denken. Dit komt omdat ze zo gewend zijn om op hun uiterlijk te focussen. Misschien vind je het ook moeilijk om over je lichaam te denken in termen van functionaliteit. Maar, door te oefenen zal het je steeds gemakkelijker en natuurlijker afgaan. Onze schrijftaken zullen je helpen om dit te bereiken.

Mocht je vragen hebben over de training of hulp nodig hebben bij de schrijftaken, stuur me dan gerust een e-mail: jessica.alleva@maastrichtuniversity.nl

Laten we nu beginnen met je eerste schrijftaak.

Schrijftaak #1

In het begin heb ik je gevraagd om na te denken over de verschillende functies van je lichaam. Nu, in deze schrijftaak, wil ik je vragen **in meer detail te beschrijven wat je lichaam kan doen.**

Neem hier rustig de tijd voor; denk zo vrij mogelijk na en ga de verschillende dingen na die je lichaam kan *doen*. In deze eerste schrijftaak ga je je alleen concentreren op lichaamsfuncties die te maken hebben met (1) de zintuigen en sensaties van je lichaam (bijv. zicht, plezier ervaren) en (2) lichamelijke activiteit en beweging (bijv. een wandeling nemen, dansen). Tijdens je tweede en derde schrijftaken zal je je aandacht besteden aan de andere aspecten van lichaamsfunctionaliteit. Als je inspiratie nodig hebt, kan je altijd kijken naar de lijst van lichaamsfuncties (zie bijlage).

Tijdens het schrijven over de functies van je lichaam is het belangrijk dat je ook **reflecteert op wat deze functies voor jou betekenen**. Vraag jezelf, “Waarom zijn deze functies voor mij belangrijk?” Vergeet niet dat iedere simpele of meer complexe lichaamsfunctie een belangrijke rol speelt in ons leven, ook al staan we daar nauwelijks bij stil.

Er zijn slechts 3 regels voor deze schrijftaak:

- 1) Schrijf minstens 15 minuten (je kunt uiteraard, mocht je dit willen, langer doorgaan met schrijven).
- 2) Probeer, wanneer je eenmaal begonnen bent met schrijven, door te gaan totdat minstens 15 minuten voorbij zijn.
- 3) Lees s.v.p. op het einde na wat je hebt geschreven.

Ten slotte: Je schrijfo opdracht wordt vertrouwelijk en anoniem behandeld. Maak je geen zorgen over spelling, zinsbouw, of grammatica. Verschillende lichamen kunnen verschillende dingen doen. Je schrijfo opdracht is daarom per definitie **uniek**. Er zijn dus geen ‘goede’ of ‘foute’ beschrijvingen.

Nu kun je je gang gaan en beginnen!

Noteer s.v.p. de starttijd van deze schrijfo opdracht: _____.

Noteer s.v.p. de eindtijd van deze schrijfo opdracht: _____.

Schrijftaak #2

Een paar dagen geleden heb je je eerste schrijftaak voltooid, waarin je de functionaliteit van je lichaam en het belang daarvan beschreef. Je hebt je specifiek geconcentreerd op de lichaamsfuncties die te maken hebben met (1) de zintuigen en sensaties van je lichaam en (2) lichamelijke activiteit en beweging.

Vandaag, in je tweede schrijftaak, ga je je alleen concentreren op de lichaamsfuncties die te maken hebben met (1) **gezondheid** (bijv. genezen, voedsel verteren) en (2) **creatieve activiteiten** (bijv. tekenen, schrijven). Neem hier s.v.p. rustig de tijd voor; denk zo vrij mogelijk na en ga de verschillende functies na die te maken hebben met deze aspecten van lichaamsfunctionaliteit. Als je inspiratie nodig hebt, kan je nog altijd naar de lijst van lichaamsfuncties kijken (zie bijlage).

Zoals in je eerste schrijftaak is het belangrijk dat je **reflecteert op wat deze verschillende functies voor jou betekenen**. Vraag jezelf, “Waarom zijn deze functies voor mij belangrijk?” Iedere simpele en meer complexe lichaamsfunctie speelt een belangrijke rol in ons leven.

Dit zijn de 3 regels voor deze schrijftaak:

- 1) Schrijf minstens 15 minuten (je kunt uiteraard, mocht je dit willen, langer doorgaan met schrijven).
- 2) Probeer, wanneer je eenmaal begonnen bent met schrijven, door te gaan totdat minstens 15 minuten voorbij zijn.
- 3) Lees s.v.p. op het einde na wat je hebt opgeschreven.

Vergeet niet dat je schrijfofdracht vertrouwelijk en anoniem wordt behandeld, en dat je je geen zorgen moet maken over spelling, zinsbouw, of grammatica. Verder, je schrijfofdracht is **uniek**—er zijn geen ‘goede’ of ‘foute’ beschrijvingen.

Nu kun je je gang gaan en beginnen!

Noteer s.v.p. de starttijd van deze schrijfofdracht: _____.

Noteer s.v.p. de eindtijd van deze schrijfofdracht: _____.

Schrijftaak #3

In de afgelopen dagen heb je twee schrijftaken gedaan over de functionaliteit van je lichaam en het belang daarvan. In deze schrijftaken heb je je geconcentreerd op de lichaamsfuncties die te maken hebben met (1) de zintuigen en sensaties van het lichaam, (2) lichamelijke activiteit en beweging, (3) gezondheid, en (4) creatieve activiteiten.

Vandaag, in je laatste schrijftaak, ga je je alleen concentreren op de lichaamsfuncties die te maken hebben met (1) **dagelijkse routines** (bijv. eten en slapen) en (2) **relaties met anderen en communiceren** (bijv. knuffelen, kussen). Neem hier s.v.p. rustig de tijd voor; denk zo vrij mogelijk na en ga de verschillende functies na die te maken hebben met deze aspecten van lichaamsfunctionaliteit. Je kan nog altijd naar de lijst van lichaamsfuncties kijken als je inspiratie nodig hebt (zie bijlage).

Tijdens het schrijven, vergeet niet om te **reflecteren op wat deze functies voor jou betekenen**, en om jezelf te vragen “Waarom zijn deze functies voor mij belangrijk?” Iedere simpele en meer complexe functie speelt een belangrijke rol in ons leven.

Dit zijn de 3 regels voor deze schrijftaak:

- 1) Schrijf minstens 15 minuten (je kunt uiteraard, mocht je dit willen, langer doorgaan met schrijven).
- 2) Probeer, wanneer je eenmaal begonnen bent met schrijven, door te gaan totdat minstens 15 minuten voorbij zijn.
- 3) Lees s.v.p. op het einde na wat je hebt opgeschreven.

Vergeet niet dat je schrijfofdracht vertrouwelijk en anoniem wordt behandeld, en dat je je geen zorgen moet maken over spelling, zinsbouw, of grammatica. **Je lichaam is uniek**, dus je schrijfofdracht zal ook uniek zijn. Er zijn geen ‘goede’ of ‘foute’ beschrijvingen.

Nu kun je je gang gaan en beginnen!

Noteer s.v.p. de starttijd van deze schrijfofdracht: _____.

Noteer s.v.p. de eindtijd van deze schrijfofdracht: _____.