

Zita Schwab

## Info-sheet

### De levensbus



'Stel je voor dat iedereen zijn eigen levensbus heeft. Waar zit of sta jij dan *op dit moment* in jouw levensbus? Zit je aan het stuur, op de achterbank of ergens in het midden? Hoe was dat voordat je ziek werd? En hoe wil je dat in de toekomst?

Belangrijk: Waar je nu ook zit; dat is prima!

Er kunnen situaties zijn dat het slimmer is om even op de achterbank te zitten. In andere situaties kan het helpen om het stuur te pakken en zelf te bepalen waar je naartoe gaat, wie je onderweg in jouw bus toelaat, hoelang mensen met je mogen meereizen, wie je laat gaan etc.

Mogelijke andere vragen om jezelf te stellen:

<b>VERLEDEN</b>	<i>Laadruim</i>	<i>Wat is jouw bagage?</i>
	<i>Achteruitkijkspiegel</i>	<i>Waar verlang je naar terug?</i>
	<i>Deuken</i>	<i>Welke lessen heb je geleerd?</i>
	<i>Trekhaak</i>	<i>Wat kan je niet loslaten?</i>
<b>HEDEN</b>	<i>Navigatie</i>	<i>Ga je ergens naartoe of ergens van weg?</i>
	<i>Remmen</i>	<i>Wat houdt je op dit moment tegen?</i>
	<i>Imperiaal</i>	<i>Wat belast jou?</i>
	<i>Brandstof</i>	<i>Wat kost jou energie?</i>
	<i>Motor</i>	<i>Wat is jouw kracht?</i>
	<i>Veiligheidsriemen</i>	<i>Wat geeft jou zekerheid?</i>
	<i>Bumpers</i>	<i>Wat beschermt jou?</i>
	<i>Uitlaat</i>	<i>Wat is jouw uitlaatklep?</i>
	<i>Ruitenwissers</i>	<i>Wat zijn jouw ergernissen?</i>
	<i>Kleur lak</i>	<i>Hoe zien anderen jou?</i>
<b>TOEKOMST</b>	<i>Bestemming</i>	<i>Waar wil je naartoe?</i>
	<i>Gaspedaal</i>	<i>Wanneer wil je je doel bereiken?</i>
	<i>Koplampen</i>	<i>Wat is nu jouw focus?</i>

*Nadere toelichting:*

### **VOOR in de bus**

Als je voor in jouw bus zit dan ben jij de chauffeur en beslis jij waar je naartoe gaat, welke route je kiest, wie je meeneemt en wie je uit jouw bus laat vertrekken. Je zit aan het stuur van je eigen leven en je neemt er ten volle verantwoording voor. Je hebt zelf invloed op hoe je omgaat met wat er op je pad komt en je durft zo nodig hulp in te schakelen.

- *Voordeel:* je hebt zelf de regie over je leven.
- *Nadeel:* je kunt niemand meer de schuld kan geven van jouw omstandigheden!

### **ACHTER in de bus**

Zit je achter in jouw bus dan laat je iemand anders je levensbus besturen. Diegene, niet jij, bepaalt waar je heen gaat, hoe snel en via welke route en met welke passagiers.

- *Voordeel:* je hoeft niet op de weg te letten, je kunt even ontspannen.
- *Nadeel:* je kunt het gevoel hebben dat het leven je 'overkomt'. Je bent afhankelijk van de goodwill van anderen en je geeft (onbewust) je controle weg.

*(Bron: het NAH Masterplan deel 1; de expert ben je zelf – auteurs A. Wielemaker, Z. Schwab)*