

Films zijn als spiegels van onze levensverhalen en kunnen een zeer leerzaam en helend effect hebben. Het doelgericht gebruik van een film om diepere gedachten, emoties en verlangens te kanaliseren wordt filmtherapie of cinematherapie (VS) genoemd.

FILM 1

1. Nu de film gedaan is houd ik een gevoel over van ...
2. Wat me aansprak me in het verhaal was ...
3. Waar ik het moeilijk mee had in het verhaal was ...
4. De mooiste scène in de film vond ik ...
5. Tijdens de film kreeg ik soms flitsen over mijn eigen leven en dacht ik aan ...
6. Ik heb door de film te hebben bekeken ingezien of geleerd dat ...

• **Bij een diepgaande nabespreking:**

1. Schrijf in een aantal woorden neer wat momenteel je meest actuele probleem is
2. Vraag 1-6
3. Keer terug naar 1 en leg de moraal van het filmatelier naast. Onderzoek of de moraal je iets kan leren omtrent je huidig probleem.

FILM 2

FILM 3

“Gebruik de ander als spiegel, niet als doelwit”