

## Richtlijnen voor het schrijven van het verhaal

### Doel

Uw kind helpen zo goed mogelijk te verwerken wat hem<sup>1</sup> is overkomen, zodat de meegemaakte gebeurtenissen een plek krijgen in het verleden, en uw kind zich in zijn huidige leefsituatie weer veilig kan voelen.

### Een helpend verhaal

Een verhaal is helpend als het de herinneringen van uw kind activeert, zodat deze met behulp van EMDR kunnen worden verwerkt; als hierdoor de overweldigende emoties en sensaties van het kind, die gerelateerd zijn aan de traumatisering, verminderen of verdwijnen en als het kind hierdoor tot positieve conclusies komt over zichzelf of de situatie, die passend zijn bij zijn ontwikkelingsfase.

### Schrijftips

1. Gebruik taal, die makkelijk te begrijpen is voor uw kind.
2. Maak het verhaal niet langer dan een voorleesverhaal bij het naar bed gaan.
3. Kies of U de naam van het kind zult noemen in het verhaal of zult spreken over een jongen/meisje (zonder naam).
4. Deel het verhaal op in een begin, een middenstuk en een einde.

#### *Begin:*

Het begin van het verhaal heeft als functie het kind te laten begrijpen dat het over hem gaat (ook als zijn naam niet wordt genoemd) en op een positieve manier zijn aandacht te trekken, zodat het geconcentreerd luistert als de overgang naar het middenstuk - over de traumatische gebeurtenis - wordt gemaakt. Noem ook een aantal sterke kanten van het kind om positieve herinneringsnetwerken te activeren.

"Er was eens een jongen die woonde bij zijn vader, moeder, broertjes en zusjes. Zij hielden allemaal heel veel van hem en hij ook van hen. Hij had een konijn dat ..... heette en met veel plezier ging hij altijd .... en hij was heel goed in ..."..

#### *Middenstuk:*

Verplaats u zo veel mogelijk in de belevingswereld van uw kind en breng onder woorden wat u denkt dat nu nog door hem als spanningsvol beleefd wordt. Maak onderscheid tussen uw eigen herinneringen en hoe uw kind zich de gebeurtenis(sen) vermoedelijk herinnert en met name die aspecten waar het kind nu nog op reageert met symptomen. Beschrijf de gebeurtenis(sen) die hebben plaatsgevonden en de context.

"Toen gebeurde er iets naars..."

Beschrijf sensorische details, voor zover die volgens u relevant zijn voor uw kind: beelden die het kind zag, geluiden die het hoorde, geuren die het rook, smaken die het proefde, emoties die het voelde, en lichamelijke sensaties die het ervaarde. Noem alleen dingen die voor het kind gelden, niet voor uzelf. Beperk u tot observaties en/of uitspraken van het kind, die het kind zal herkennen.

Noem ook de actuele symptomen van het kind, die erna ontstaan zijn en die vermoedelijk met de gebeurtenis te maken hebben, bijvoorbeeld "...Daarna durfde hij/jij<sup>2</sup> niet meer in zijn/je eigen bedje te slapen en had hij/jij bijna elke nacht enge dromen".

#### *Einde:*

Benadruk in het laatste deel dat de gebeurtenis nu voorbij is. Vlecht het thema actuele veiligheid en positieve eigenschappen/krachten van het kind in het laatste deel van het verhaal, zodat uw kind zich veilig, competent en krachtig voelt. Bijvoorbeeld: "Toen het allemaal voorbij was, was de jongen weer veilig en hij wist dat het afgelopen was. Mama en papa vonden het heel dapper van hem dat hij over die nare ervaringen had verteld en hij voelde zich trots daarover. Hij begon zich steeds meer op zijn gemak te voelen, ging steeds vaker in zijn eigen bed slapen en die enge dromen kwamen niet meer terug. Hij had geleerd dat hij altijd naar iemand toe kon gaan en hulp kon vragen. Hij ging weer met veel plezier spelen met zijn vriendjes, en met zijn ... En papa en mama houden superveel van hem en zijn zo trots op hem. Zij geven hem vaak een grote knuffel.

<sup>1</sup> Waar hem staat, wordt hem of haar bedoeld

<sup>2</sup> Hij of jij, afhankelijk van de manier waarop u het verhaal schrijft.