

HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel 1: voor de gebeurtenis**

Doel: je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond voor een nare gebeurtenis, en deze ervaring belichamen.

Instructies: selecteer onder begeleiding van je therapeut een nare gebeurtenis of periode uit je verleden die je in dit werkblad (dat drie bladzijdes beslaat) nader wilt onderzoeken. Probeer je te herinneren hoe oud je was toen deze gebeurtenis zich voordeed, hoe lang die duurde (*bijvoorbeeld: een moment, een dag, een hele zomer of een langere periode*), waar je was, waar die gebeurde en wat je op dat moment deed. Als je de gebeurtenis weer duidelijk voor de geest hebt, richt dan je bewuste aandacht op een moment voordat de gebeurtenis plaatsvond en volg de instructies hieronder.

1 Richt je aandacht op positieve ervaringen die plaatsvonden voor de nare gebeurtenis of in de periode die eraan voorafging. Misschien was je bezig om te leren lezen, schilderen of dansen? Misschien was je een bepaalde vaardigheid aan het ontwikkelen, zoals onafhankelijk zijn, of was je iets interessants aan het ontdekken? Of misschien had je een bijzondere relatie met een vriend(in), leerkracht, huisdier of familielid? Blijf je concentreren op de herinnering aan de positieve aspecten die plaatsvonden voorafgaande aan de nare gebeurtenis en kies er een uit die je zo gedetailleerd mogelijk in het kader hieronder beschrijft.

Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich het plezier dat ze had toen ze met haar broer aan het stoeien was voordat het ongeluk gebeurde. Ze herinnerde zich het geluid van hun gelach, het prettige fysieke gevoel van het stoeien en het warme gevoel van verbondenheid.

2 Richt al je aandacht op het herinneren van de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

3 Welke goede gedachten of emoties gaan er gepaard met de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

4 Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd bij de positieve ervaring houdt die je hebt beschreven. Wat is er anders als je aan beide aspecten denkt in plaats van uitsluitend aan het negatieve?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel 2: tijdens de gebeurtenis**

Doel: je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond tijdens een nare gebeurtenis, of een hulpmiddel dat je tijdens de nare gebeurtenis hebt gebruikt, en deze belichamen.

Instructies: gebruik dezelfde herinnering die je op de vorige bladzijde hebt gebruikt. Stem voorzichtig weer af op die periode in je leven, de leeftijd die je toen had en de plek waar het gebeurde. Richt je bewuste aandacht op het moment waarop de nare gebeurtenis plaatsvond en volg de instructies hieronder.

1 Wat gebeurde er tijdens deze nare gebeurtenis of nare periode dat je een goed of krachtig gevoel gaf? Heb je een overlevingshulpmiddel of somatisch hulpmiddel gebruikt, zoals ademen of je niet bewegen? Kwam iemand je helpen of had je steun aan een huisdier? Trad je misschien 'uit je lichaam' of had je het gevoel dat je kon rekenen op een denkbeeldige vriend? Beschrijf in het kader hieronder zo gedetailleerd mogelijk één hulpmiddel dat je hebt gebruikt, of één positieve ervaring die zich midden in de negatieve gebeurtenis voordeed.

Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich dat haar vader naar haar toe rende en de angstige en bezorgde uitdrukking op zijn gezicht. Ze herinnerde zich dat hij haar in zijn armen hield en hoe geliefd ze zich voelde.

2 Neem de tijd om je de positieve ervaring te herinneren die zich tijdens de nare gebeurtenis voordeed, of het hulpmiddel dat je toen gebruikte. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij dit hulpmiddel of deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je dat hulpmiddel of die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

3 Welke gedachten of emoties gaan er gepaard met het hulpmiddel of de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

4 Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd houdt bij de positieve ervaringen die zich voordeden voor en tijdens de nare gebeurtenis en die je hierboven hebt beschreven. Wat is er anders als je ook positieve aspecten herinnert in plaats van uitsluitend negatieve?

(Vervolg op de volgende bladzijde)

HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden - **Positieve aspecten van een nare gebeurtenis - deel 3: na de gebeurtenis**

Doel: je een positieve ervaring herinneren die plaatsvond na een nare gebeurtenis, of een hulpmiddel dat je na de nare gebeurtenis hebt gebruikt, en deze belichamen.

Instructies: gebruik dezelfde herinnering die je op de vorige twee bladzijdes hebt gebruikt. Stem voorzichtig weer af op die nare gebeurtenis of nare periode in je leven, de leeftijd die je toen had en de plek waar het gebeurde. Richt je bewuste aandacht op de periode nadat de nare gebeurtenis had plaatsgevonden en volg de instructies hieronder.

1 Wat gebeurde er na deze nare gebeurtenis of nare periode dat je een positief gevoel gaf? Welke hulpmiddelen heb je naderhand gebruikt om met de nare gebeurtenis om te gaan? Heb je je tot iemand gewend voor hulp? Heb je stappen ondernomen om hulp te krijgen, zoals fysiotherapie? Ben je gaan lezen, tekenen of wandelen? Waren er mensen of huisdieren die je door deze moeilijke periode heen hebben geholpen? Beschrijf in het kader hieronder zo gedetailleerd mogelijk één hulpmiddel dat je hebt gebruikt, of één positieve ervaring die zich na afloop van de negatieve gebeurtenis voordeed.

Bijvoorbeeld: Adanich herinnerde zich de enorme teddybeer die ze van haar familie in het ziekenhuis kreeg. De teddybeer herinnerde haar aan hun liefde en steun. Ze herinnerde zich hoe zacht en donzig zijn vacht voelde als ze hem knuffelde.

2 Neem de tijd om je de positieve ervaring te herinneren die zich na afloop van de nare gebeurtenis voordeed, of het hulpmiddel dat je toen gebruikte. Probeer of je op dit moment het fysieke gevoel dat bij dit hulpmiddel of deze positieve ervaring hoort opnieuw kunt ervaren.

- Welke bewegingen of sensaties vallen je op als je die positieve ervaring belichaamt?
- Hoe verandert je lichaamshouding of de spanning in je spieren?
- Wat gebeurt er met je ademhaling?
- Welke veranderingen merk je nog meer op in je lichaam?

3 Welke gedachten of emoties gaan er gepaard met de positieve ervaring die je hierboven hebt beschreven?

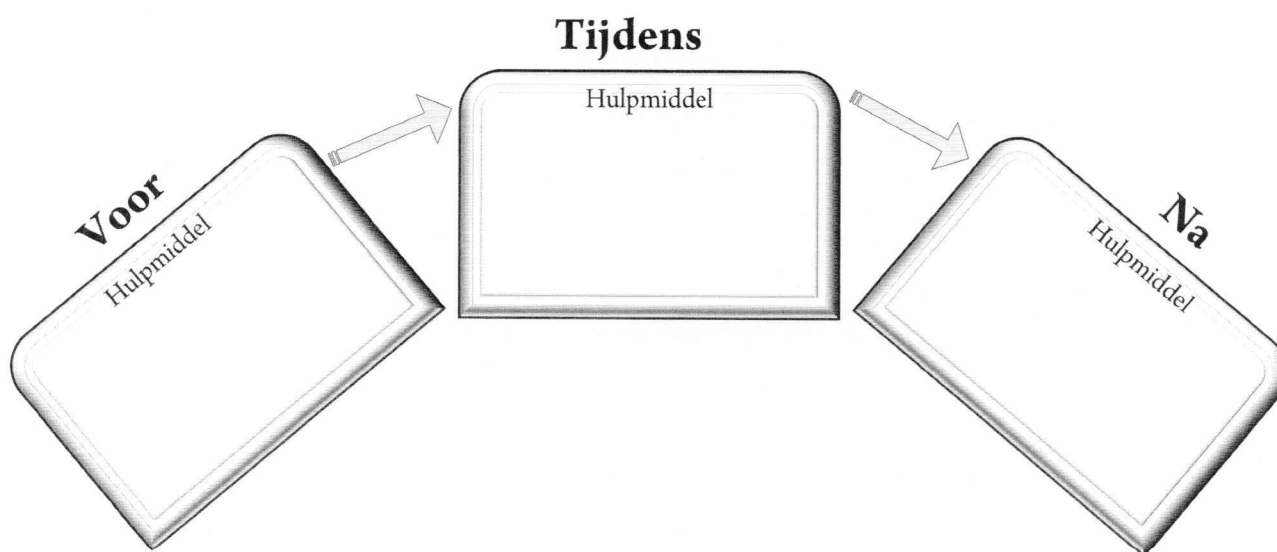
4 Denk nu terug aan de nare gebeurtenis en herinner je de pijnlijke aspecten terwijl je je aandacht tegelijkertijd houdt bij de positieve ervaringen die zich voordeden voor, tijdens en na de nare gebeurtenis en die je hierboven hebt beschreven. Wat is er anders als je je ook positieve aspecten herinnert in plaats van uitsluitend negatieve?

HOOFDSTUK 22 Het reconstrueren van herinneringen: hulpmiddelen opdiepen uit een pijnlijk verleden **Focussen op je hulpmiddelen**

Doel: positieve aspecten van een nare gebeurtenis verbinden met hulpmiddelen die je je opnieuw eigen kunt maken, kunt ontwikkelen of kunt inzetten als je ze in het heden nodig hebt.

Instructies: noteer hieronder de positieve aspecten voor, tijdens en na de nare gebeurtenis die je ontdekte aan de hand van de werkbladen POSITIEVE ASPECTEN VAN EEN NARE GEBEURTENIS (deel 1 tot en met 3) uit dit hoofdstuk; volg dan de instructies eronder.

1 Noteer in de kaders hieronder de hulpmiddelen of positieve ervaringen die je aan de hand van de werkbladen POSITIEVE ASPECTEN VAN EEN NARE GEBEURTENIS (deel 1 tot en met 3) hebt ontdekt en bepaal tot welke categorie(ën) ze behoren. Geef bij elk hulpmiddel aan of het een innerlijk of extern hulpmiddel was. (Bijvoorbeeld: *Adanich herinnerde zich dat ze met haar broer aan het stoeien was voordat het trauma plaatsvond. Dat was een extern, relationeel en somatisch hulpmiddel. Tijdens het trauma hield haar vader haar in zijn armen. Dat was een extern, relationeel en somatisch hulpmiddel. Na die tijd had ze steun aan het knuffelen met haar teddybeer. Dat was een extern, materieel en somatisch hulpmiddel.*)



2 Gebruik je nu een of meer hulpmiddelen die overeenkomen of vergelijkbaar zijn met de hulpmiddelen die je hierboven hebt beschreven? Leg dat hieronder uit.

3 Zijn er hulpmiddelen aan de kant gezet of onderbroken door de nare gebeurtenissen of de gevolgen daarvan? Beschrijf ze hieronder.

4 Maak een plan om met bewuste aandacht gebruik te maken van de hulpmiddelen die hebt opgeschreven, of om deze te ontwikkelen, en beschrijf dat plan hieronder. Welk effect denk je dat het gebruik van deze hulpmiddelen zal hebben op je lichaam?