



Auteur: Ambrosius Duuk

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Visie & Filosofie

Deze therapievorm vertrekt vanuit de overtuiging dat trauma niet altijd op te lossen is, maar wel verweven kan worden met het leven. In plaats van vechten tegen het verleden, nodigt deze benadering cliënten uit tot berusting: het diepe besef dat wat gebeurd is, deel uitmaakt van hun levensverhaal, hoe pijnlijk ook.

Schrijven en tekenen worden hierbij gebruikt als spiegel én brug. Ze maken het mogelijk om het innerlijke landschap te verkennen zonder het meteen te moeten begrijpen of verwoorden. Via woorden, lijnen, en beelden ontstaat ruimte voor zachtheid, mildheid, en uiteindelijk acceptatie.

De kernwaarden zijn:

- Berusting vóór verandering
- Zelfexpressie als poort naar zelfinzicht
- Traagheid en verstillings boven 'doelen behalen'
- Papier als veilige plek vóór de stem durft te spreken

Schrijvend Helend: De 5 Fasen

- ❖ Fase 1: Landen & Leren Zien
- ❖ Fase 2: Schrijven om te Erkennen
- ❖ Fase 3: Tekenend om te Doorvoelen
- ❖ Fase 4: Dialogen met het Trauma
- ❖ Fase 5: Acceptatie en Integratie

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Fase 1: Landen & Leren Zien

Doel: Veiligheid en aanwezigheid cultiveren.

De cliënt leert zichzelf en zijn/haar overlevingsmechanismen mild te observeren.

Methodes:

- Ritueel begin van elke sessie (bv. “waar zit ik vandaag?” op papier zetten)
- Kennismaken met het "innerlijke landschap" via eenvoudige tekeningen (heuvels, dalen, stormen)
- Eerste zachte schrijfoefening: “Wat ik niet hoeft op te lossen”

Fase 2: Schrijven om te Erkennen

Doel: De cliënt verkent wat er is gebeurd zonder het te analyseren of oplossen. Erkenning zonder oordeel.

Methodes:

- Schrijfoefening: “De dag die mij brak / de stilte die bleef”
- Chronologie-oefening: het tekenen van een levenslijn met neutrale en beladen momenten
- “De waarheid in mijn handschrift”: trauma's benoemen met verschillende stijlen schrijven (groot/klein, woedend/zacht)

Fase 3: Teken en om te Doorvoelen

Doel: De cliënt krijgt toegang tot emoties die vaak voorbij woorden gaan. Het tekenen fungeert als directe uitlaatklep.

Methodes:

- Tekenopdracht: “Hoe ziet mijn angst eruit?” of “Waar in mijn lichaam woont de herinnering?”
- “Innerlijk weerbericht”: emotionele toestand in beelden uitdrukken
- Begeleide visualisatie gevolgd door vrije schets

Fase 4: Dialogen met het Trauma

Doel: Contact maken met het trauma of de traumadeel als ‘persoon’ of stem. Dit creëert afstand én verbinding.

Methodes:

- Brievenschrijven aan het trauma (“Beste jij...” / “Wat ik je nooit kon zeggen...”)
- Dialoog-opdracht: cliënt schrijft een gesprek tussen ‘ik van nu’ en ‘ik van toen’
- Tekening: “Het huis waarin mijn trauma woont”

Fase 5: Acceptatie en Integratie

Doel: Het trauma krijgt een plek in het levensverhaal. Niet vergeten, niet genegeerd, maar geïntegreerd.

Methodes:

- Collage of tekening: “Mijn leven mét dit verhaal”
- Schrijfoopdracht: “Wat ik nu zie als ik terugkijk”
- Ritueel afsluiten: het schrijven van een manifest, gedicht, of getekend symbool

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

FASE 1: LANDEN & LEREN ZIEN

Kernboodschap van deze fase:

“Ik hoef nog niets te veranderen. Alleen maar aanwezig te zijn bij wat er is.”

Doelen van Fase 1:

- Veiligheid creëren (extern en intern)
- Vertrouwen opbouwen tussen cliënt en therapeut
- Bewustzijn van innerlijke toestand bevorderen
- Observerende houding aanleren t.o.v. gedachten, gevoelens, herinneringen

➤ Sessiestructuur (aanbevolen: 3–4 sessies van 60 minuten)

Elke sessie volgt deze vaste structuur:

1. Aankomen (5-10 min)

Ritueel: cliënt schrijft of tekent hoe hij/zij zich voelt bij binnenkomst

Voorbeeld: “Mijn binnenwereld vandaag in 3 woorden” of “Teken het weer in mijn hoofd”

2. Reflectief Gesprek (10-15 min)

De therapeut stelt open vragen zoals:

- Wat viel je op terwijl je tekende of schreef?
- Heb je iets gevoeld wat je niet had verwacht?
- Wat zegt dit over waar je nu bent?

3. Centrale Oefening (25-30 min)

Elke sessie heeft één centrale opdracht (zie hieronder).

4. Zachte Afsluiting (10 min)

Kort reflectieschriftje: “Wat wil ik meenemen van vandaag?”

Eventueel een ademhalingsoefening of mini-visualisatie

Voorbeeldopdrachten per sessie

Sessie 1: “Wat ik nu zie”

Doel: Cliënt observeert zichzelf zonder oordeel

Opdracht:

Teken jezelf als landschap. Gebruik vormen, lijnen, kleuren.

Schrijf daarna in enkele zinnen: “Wat zie ik in mijn landschap?”

Sessie 2: “Mijn overlevingsgezichten”

Doel: Bewustwording van copingmechanismen

Opdracht:

Teken drie ‘gezichten’ die je opzet in moeilijke situaties

Schrijf bij elk gezicht: “Dit doe ik om te...”

Sessie 3: “Wat ik draag”

Doel: Benoemen van emotionele bagage

Opdracht:

Teken een rugzak en vul hem met symbolen of woorden van wat je meedraagt

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Reflectievragen:

- Wat voelt het zwaarst?
- Is er iets wat niet van jou is?

Sessie 4: “Ik hoef niets te doen”

Doel: Oefenen met zijn-zonder-doel

Opdracht:

- Vrij schrijven of tekenen: zonder thema, zonder richting
- Alleen de intentie: “Ik laat verschijnen wat er is”

Rol van de therapeut in deze fase

- ❖ Niet sturend, maar uitnodigend
- ❖ Herhaalt regelmatig: “Je hoeft niets op te lossen”
- ❖ Bekrachtigt mildheid en observeert zonder te interpreteren
- ❖ Houdt een veilige structuur zonder haast

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

FASE 2: SCHRIJVEN OM TE ERKENNEN

Kernboodschap van deze fase:

“Wat gebeurd is, mag bestaan op papier. Zonder verantwoording. Zonder uitleg.”

Doelen van Fase 2:

- De cliënt erkent dat het trauma deel is van het levensverhaal
- Schrijven maakt het onzegbare tastbaar
- Het trauma wordt “vertaald” naar taal, zonder te analyseren of begrijpen
- De cliënt ontdekt: ik kan het opschrijven en overleven

➤ Sessiestructuur (aanbevolen: 3–5 sessies van 60-75 minuten)

Opbouw per sessie:

1. Aankomen (ritueel)

- “Wat wil er vandaag erkend worden?”
- Korte check-in via vrije zin of beeld

2. Schrijfopdracht (30-40 min)

- In stilte, met pauzes om te ademen
- Soms ondersteund door zachte muziek of korte visualisatie

3. Bespreking (15-20 min)

De cliënt leest voor als dat veilig voelt

De therapeut stelt niet-analytische vragen:

- “Wat gebeurde er in jou tijdens het schrijven?”
- “Was er een moment dat je even blokkeerde?”

4. Afsluiting (10 min)

Eén zin: “Wat ik vandaag heb erkend, is...”

Korte lichaamscheck of afrondend ademritueel

Voorbeeldopdrachten per sessie

Sessie 1: “De dag die mij brak”

Doel: Eerlijk benoemen wat er is gebeurd

Opdracht:

Schrijf zonder filter over een dag die je leven markeerde

Begin eventueel met: “Ik herinner me...” of “Het begon met...”

Begeleiding: De therapeut helpt de cliënt niet in details te duiken, maar in beleving te blijven. “Wat voelde je?” i.p.v. “Wat gebeurde er toen?”

Sessie 2: “Wat ik heb overleefd”

Doel: Zicht op kracht binnen het trauma

Opdracht:

Schrijf: “Wat niemand ziet dat ik heb doorstaan...”

Optioneel daarna: “Wat het met me deed toen, en wat het nu met me doet”

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Sessie 3: “Mijn woorden zwijgen niet meer”

Doel: Schrijven als bevrijding

Opdracht:

Maak een lijst van zinnen die je nooit hebt uitgesproken

Bijvoorbeeld: “Ik wilde zeggen dat...”

Schrijf daarna een vrije tekst met die zinnen als startpunt

Sessie 4: “De waarheid in mijn handschrift”

Doel: Erkennen via expressie

Opdracht:

Schrijf je verhaal op drie manieren:

1. In fluisterschrift (zacht, klein)
2. In woedeschrift (groot, hoekig, zonder leestekens)
3. In ‘waarheidschrift’ (zoals het nu voelt)

Vergelijk de versies: wat blijft steeds hetzelfde?

Sessie 5: “Mijn levenslijn met littekens”

Doel: Context en overzicht

Opdracht:

- Teken een levenslijn
- Markeer periodes van pijn, overleving en stilte
- Schrijf bij elke markering wat je toen niet kon zeggen

Rol van de therapeut in deze fase

Creëert ruimte, maar bewaakt rust

- ❖ Zegt expliciet: “Wat je schrijft, mag blijven zoals het is”
- ❖ Let op tekenen van dissociatie of overspoeling — vertraagt dan, niet forceren
- ❖ Bekrachtigt het feit dat schrijven een daad van moed is

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

FASE 3: TEKENEN OM TE DOORVOELEN

Kernboodschap van deze fase:

“Wat ik niet kan zeggen, mag ik tekenen. Zonder uitleg, zonder oordeel.”

Doelen van Fase 3:

- Cliënt leert emoties lichamelijk en visueel te ervaren
- Vermijden van cognitieve over-analyse: gevoel voorop
- In contact komen met verdrongen of vastzittende gevoelens
- Herkennen van patronen via beeldtaal (herhalende vormen, kleuren, symbolen)

➤ Sessiestructuur (aanbevolen: 3–4 sessies van 60-75 minuten)

Vaste structuur per sessie:

1. Aankomen & aarden (5-10 min)

Lichaamsgerichte oefening (bv. voeten voelen, handen op buik)

Korte visualisatie: “Wat leeft er vandaag in jou?”

2. Tekenopdracht (30-35 min)

In stilte, therapeut biedt veilige aanwezigheid

Gebruik van potloden, krijt, houtskool of kleurpotloden

Oogpunt: ervaren, niet beheersen

3. Begeleide reflectie (15-20 min)

De cliënt kijkt naar de tekening met open blik

Vragen:

- Wat zie je zonder te verklaren?
- Welk deel trekt je aandacht?
- Wat zou dit deel je kunnen vertellen?

4. Afsluiting (10 min)

Één zin als anker: “Mijn gevoel vandaag had de vorm van...”

Opdracht mee: enkele minuten per dag naar de tekening kijken en voelen wat opkomt

Voorbeeldopdrachten per sessie

Sessie 1: “Waar woont mijn gevoel?”

Doel: Lokaliseren van gevoel in het lichaam en uitdrukken via vorm

Opdracht:

- Voel in je lichaam waar iets vastzit of leeft
- Teken dit gebied, zonder oordeel of plan
- Gebruik lijnen, vormen, kleuren

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Sessie 2: “De gedaante van mijn angst/verdriet”

Doel: Emotie omzetten in beeldtaal

Opdracht:

Teken hoe angst of verdriet eruitziet als een vorm of wezen

Schrijf daarna kort:

- “Dit ben jij” (gericht aan het getekende)
- “Wat ik jou wil zeggen...”

Sessie 3: “Mijn innerlijk weerbericht”

Doel: Emotionele toestand vertalen naar landschapsbeeld

Opdracht:

Teken een landschap dat je innerlijke wereld weerspiegelt vandaag

Regen, zon, storm, mist — alles mag

Reflectie:

Waar zou jij jezelf in dit landschap plaatsen?

Sessie 4: “De terugkerende vorm”

Doel: Inzicht krijgen in innerlijke patronen

Opdracht:

Laat cliënt spontaan tekenen

Vervolgens zoeken naar een terugkerende vorm (ronding, lijn, kleur)

Bespreek:

“Wanneer zag je deze vorm eerder?”

“Wat zou het kunnen symboliseren?”

- Rol van de therapeut in deze fase
- ❖ Helpt vertragen en voelen
- ❖ Nodigt uit tot nieuwsgierigheid zonder analyse
- ❖ Legt nadruk op lichamelijke sensaties voor, tijdens en na het tekenen
- ❖ Moedigt mild contact met moeilijke beelden aan: “Je hóeft er nog niets mee”

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

FASE 4: DIALOGEN MET HET TRAUMA

Kernboodschap van deze fase:

“Wat mij is aangedaan, mag spreken. En ik mag terugspreken.”

Doelen van Fase 4:

- Cliënt erkent het trauma als ‘bestaand buiten zichzelf’
- Ontwikkelen van innerlijk contact met gekwetste of beschermende delen
- Herstellen van innerlijke communicatie en regie
- Schaamte en verstilling doorbreken door symbolische dialoog

➤ Sessiestructuur (aanbevolen: 3–5 sessies van 75 minuten)

Opbouw per sessie:

1. Aankomen & afstemmen (10 min)

Visualisatie: “Welk deel wil vandaag spreken?”

Alternatief: stem uit het lichaam laten opkomen en die ‘persoon’ verwelkomen

2. Centrale schrijf- of tekenopdracht (30-40 min)

Dialogevorm of beeldende vorm met tekst

Soms in briefvorm, soms in script-vorm (“ik zeg... / het trauma zegt...”)

3. Reflectie en verdieping (15-20 min)

De cliënt leest voor als dat veilig voelt

De therapeut spiegelt gevoel, intentie, en toon

Belangrijk: geen analyse, maar validering van de interactie

4. Zachte afsluiting (10 min)

“Wat wil ik nu terugnemen naar mezelf?”

Korte ontspanning of rituele pauze (hand op hart, ademhaling)

Voorbeeldopdrachten per sessie

Sessie 1: “Beste Jij...”

Doel: Eerste contact maken met het trauma via briefvorm

Opdracht:

Schrijf een brief aan het trauma (of dader, of gebeurtenis), beginnend met:

“Ik weet niet precies waarom ik je schrijf, maar...”

Sta alles toe: woede, verwarring, verdriet, stilte

Optioneel vervolg: het trauma “schrijft” terug

Sessie 2: “Gesprek tussen toen en nu”

Doel: Dialoog tussen het kind/de jongere en de volwassene van nu

Opdracht:

Vouw papier doormidden

Linkerzijde: ‘ik van toen’ schrijft

Rechterzijde: ‘ik van nu’ reageert

Reflectie: hoe voelt het om beide stemmen op papier te zien?

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Sessie 3: “Het huis waarin mijn trauma woont”

Doel: Visualiseren van de plek waar het trauma leeft

Opdracht:

Teken een huis/kamer/ruimte waar het trauma ‘woont’

Voeg elementen toe: licht, donker, sloten, open ramen

Schrijf daarna:

“Wat gebeurt er in dit huis als ik binnenkom?”

“Wat zou ik willen veranderen?”

Sessie 4: “Innerlijke rollen”

Doel: Verschillende delen van het zelf laten spreken

Opdracht:

Benoem drie innerlijke rollen (bv. de overlever, de pleaser, het stille kind)

Laat elk deel in 1e persoon schrijven:

“Ik ben de... en ik ben er om...”

“Wat ik nodig heb, is...”

Sessie 5 “Wat ik nooit hardop zei”

Doel: Verwerken van diepgewortelde schaamte of onuitgesproken pijn

Opdracht:

Begin elke zin met: “Wat ik nooit hardop zei, is...”

Laat daarna een innerlijke ‘getuige’ antwoorden:

“En ik hoor je.”

➤ Rol van de therapeut in deze fase

Biedt stevige, liefdevolle bedding

- ❖ Zegt regelmatig: “Alles wat je schrijft is welkom, niets is raar of fout”
- ❖ Ondersteunt bij emoties die opkomen tijdens of na het schrijven
- ❖ Spiegelt waar moed, pijn of waarheid doorsijpelen
- ❖ Zorgt voor integratie: het trauma is een stem, maar niet de enige

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

FASE 5: ACCEPTATIE & INTEGRATIE

Kernboodschap van deze fase:

“Wat ik heb meegemaakt, is deel van mij — maar het is niet alles wat ik ben.”

Doelen van Fase 5:

Het trauma krijgt een plek binnen het levensverhaal (niet erbuiten)

- De cliënt ziet zichzelf als meer dan zijn/haar pijn
- Heroriëntatie op kracht, waarden en toekomst
- Symbolische verzoening of ritueel loslaten
- Integratie in identiteit: “Dit is óók mijn verhaal — en ik mag verder leven.”

➤ Sessiestructuur (aanbevolen: 3–4 sessies van 75 minuten)

Elke sessie volgt deze zachte maar doelgerichte opbouw:

1. Aankomen (10 min)

Reflectievraag of -beeld: “Wat is er veranderd in mij sinds het begin?”

Eventueel een terugblik op eerdere tekeningen of teksten

2. Centrale opdracht (30-40 min)

Gericht op betekenisgeving, verzoening of visie

Vaak symbolisch, ritueel of toekomstgericht

3. Bespreking & betekenis (15-20 min)

Wat vertelt deze opdracht je over jezelf?

Hoe anders voelde dit dan Fase 1?

4. Afsluiting (10 min)

“Wat neem ik mee — wat laat ik hier?”

Eventueel ritueel met opschrijven, verbranden, begraven of bewaren

Voorbeeldopdrachten per sessie

Sessie 1: “Mijn verhaal van vroeger tot nu”

Doel: Alles samenbrengen in één narratief

Opdracht:

Schrijf (of maak een visuele tijdlijn):

“Dit ben ik — met mijn littekens, mijn stem, mijn kracht”

Begin met:

“Toen ik begon was ik...”

“Nu weet ik dat ik...”

Niet geforceerd hoopvol, authentiek, rauw én rond

Schrijvend Helend: Therapie via het Zelfgetekende Verhaal

Sessie 2: “Brief aan mijn jongere zelf”

Doel: Innerlijke zorg en zelfcompassie

Opdracht:

Schrijf een brief aan het kind/de jongere die het meemaakte

Erken wat diegene voelde, dacht, moest dragen

Eindig met: “Ik ben er nu voor jou”

Sessie 3: “Mijn symbool van heling”

Doel: Trauma omzetten in betekenisvol beeld

Opdracht:

Kies of creëer een symbool dat jouw proces representeert (boom, rivier, kompas, steen...)

Teken of boetseer het

Schrijf daarbij:

“Mijn symbool staat voor...”

“Wanneer ik twijfel, herinnert het mij aan...”

Sessie 4 “Wat ik wil achterlaten”

Doel: Ritueel loslaten wat niet meer gedragen hoeft te worden

Opdracht:

Schrijf: “Ik laat los...” (zinnen, namen, beelden)

Ritueel: verbrand, begraaft, verscheur — of bewaar in een ‘afgesloten’ doos

Reflectie:

“Wat blijft er als dit weg is?”

- Rol van de therapeut in deze fase
- ❖ Bekrachtigt het eigen tempo van integratie
- ❖ Zet aan tot mildheid: “Je bent niet af, je bent onderweg”
- ❖ Sluit af met erkenning: het proces is de heling
- ❖ Kan voorstellen een persoonlijk afsluitritueel te doen (bv. een steen beschrijven en achterlaten in de natuur)

Overgang naar de toekomst

De laatste sessie van deze fase is bij voorkeur een rondetafelgesprek tussen het oude en het nieuwe zelf. De cliënt benoemt wie hij/zij was, wie hij/zij nu is en waar hij/zij naartoe wil. Dit is geen eindpunt, maar een start van leven met alles wat er is.