

Renée Rosenboom,
Silvia Pol &
Gerben Westerhof

Een sterk verhaal

Schrijven aan je
eigen herstel

BOOM
HULPBOEK



Een sterk verhaal

© 2025 Renée Rosenboom, Silvia Pol & Gerben Westerhof p/a Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Bart van den Tooren
Binnenwerk: image realize
Illustraties: Kommotiv & Bas Smidt

ISBN 978 90 2446 818 8
ISBN ebook 978 90 2446 858 4
NUR 770

www.boom.nl

Een sterk verhaal is tot stand gekomen in een unieke samenwerking tussen onderzoek (Story Lab Universiteit Twente), klinische praktijk (TOPGGz Scelta Warnsveld (eerder Scelta Apeldoorn) GGNet), biografische praktijk (De LevensStudio) en ervaringsdeskundigheid (Herstel Centrum GGNet) met subsidie van ZonMw.

Story LAB
UNIVERSITY
OF TWENTE.



GGNet
SCelta



DE LEVENSTUDIO



EEN *sterk* VERHAAL

Wil je aan de slag met je eigen levensboek?
Ga naar www.boom.nl/eensterkverhaal



Inhoud

Inleiding.....	13
Voor wie is dit hulpboek geschreven?	14
Wat is <i>Een sterk verhaal</i> ?	15
Wanneer is <i>Een sterk verhaal</i> (nog) niet geschikt?	16
Je levensverhaal in de vorm van een drieluik.....	17
Schrijven aan je eigen verhaal: met de hand en online.....	18
Jouw persoonlijke levensboek als eindresultaat.....	19
Een luistermaatje of met een groepje	19
Professionele toepassing binnen de (geestelijke) gezondheidszorg.....	21
Wat is de achtergrond van <i>Een sterk verhaal</i> ?	21
Onze aanbevelingen voor het schrijven, delen en de groepstoepassing.....	22
Tot slot.....	26
 1 Wie ben je?	 27
<i>Maak opnieuw kennis met jezelf aan de hand van je voornaam.....</i>	<i>27</i>
Opdracht 1.1 Wat weet je van je voornaam?	28
Groepsopdracht 1.A Vertel eens over je voornaam.....	29
 2 Levenslijn	 31
<i>Ontdek het verband en de rode draad in je leven door je levensgebeurtenissen te ordenen</i>	<i>31</i>
Opdracht 2.1 Jouw levensloop.....	32
Opdracht 2.2 Plusmomenten in je levensloop	33
Opdracht 2.3 Minmomenten in je levensloop.....	35
Opdracht 2.4 Belangrijke keer- of kantelpunten in je levensloop.....	38
Opdracht 2.5 Waarde toekennen aan je ervaringen.....	39
Opdracht 2.6 Woorden geven aan je ervaringen	41
Groepsopdracht 2.A Wissel ervaringen uit over de levenslijnopdracht.....	43

Luik 2 Het keer- of kantelpunt..... 45

3 Het keer- of kantelpunt richting herstel.....47

Beeldend schrijven over een belangrijk keer- of kantelpunt..... 47

Opdracht 3.1 Inzoomen op een belangrijk keer- of kantelpunt.....49

Groepsopdracht 3.A Vertel eens over een belangrijk keer- of kantelpunt50

Groepsopdracht 3.B Geef elkaar terug wat je van de ander herkent.....50

Beeldend schrijven50

Opdracht 3.2 Schrijven over een belangrijk keer- of kantelpunt.....52

Groepsopdracht 3.C Bespreek de beeldend schrijven-opdracht na56

4 Voorlezen luik 2 57

Ervaar steun en begrip door je keer- of kantelpunt met anderen te delen 57

Opdracht 4.1 Deel het verhaal over je keer- of kantelpunt58

Opdracht 4.2 Welke persoonlijke kracht spreekt uit je verhaal?.....58

Groepsopdracht 4.A Lees je keer- of kantelpunt voor aan de groep59

Groepsopdracht 4.B Geef elkaar terug welke persoonlijke kracht je hoort.....59

Groepsopdracht 4.C Bespreek het keer- of kantelpunt na59

Luik 1 Het verleden 63

5 Het verleden 65

Schrijven over je ervaringen in de verschillende fasen van je leven..... 65

Opdracht 5.1 Schrijven over je verleden per levensfase..... 66

Groepsopdracht 5.A Bespreek de schrijfoopdracht per levensfase na.....72

6 Voorlezen luik 1 73

Ervaar steun en begrip door een belangrijk plus- en minmoment met anderen te delen 73

Opdracht 6.1 Een belangrijk plus- en minmoment uit je leven kiezen.....74

Opdracht 6.2 Deel het belangrijke plus- en minmoment74

Opdracht 6.3 Een bemoediging meegeven.....75

Groepsopdracht 6.A Geef elkaar iets bemoedigends mee75

Groepsopdracht 6.B Bespreek het voorlezen van een plus- en minmoment na75

Luik 3	Het heden en de toekomst.....	79
7	Het heden en de toekomst.....	81
	<i>Een blik op je verleden tegen de horizon van je toekomst.....</i>	<i>81</i>
	Opdracht 7.1 Schrijven over het heden en je toekomst.....	82
	Opdracht 7.2 Reflecteer al schrijvend op het heden en je toekomst.....	85
	Groepsopdracht 7.A Bespreek het schrijven aan je heden en je toekomst na	86
8	Voorlezen luik 3	87
	<i>Je verhaal verrijken met bijdragen van anderen.....</i>	<i>87</i>
	Opdracht 8.1 Wie zijn van betekenis voor jou?	88
	Opdracht 8.2 Vraag anderen iets aan jou te schrijven	88
	Groepsopdracht 8.A Wissel ervaringen uit over het waarderen van anderen	89
	Opdracht 8.3 Wat kan een ander van jou leren?	90
	Groepsopdracht 8.B Geef elkaar terug wat je van elkaar kunt leren.....	90
	Groepsopdracht 8.C Bespreek het heden en je toekomst na	91
9	Het afronden van je verhaal	93
	<i>Geef titels op intuïtieve wijze</i>	<i>93</i>
	Opdracht 9.1 Titels maken voor de drie luiken	94
	Opdracht 9.2 Een titel bedenken voor je levensboek.....	94
	Opdracht 9.3 Het nawoord schrijven.....	94
	Opdracht 9.4 Zoek foto's en ander (beeld)materiaal	95
	Groepsopdracht 9.A Bespreek het geven van titels na.....	95
10	Voorlezen	97
	<i>Schrijf een brief aan jezelf.....</i>	<i>97</i>
	Opdracht 10.1 Schrijf een brief aan jezelf.....	98
	Opdracht 10.2 Ontvang jouw brief aan jezelf	101
	Groepsopdracht 10.A Geef elkaar mee waarin andermans brief je raakt.....	101
	Groepsopdracht 10.B Bespreek de brief aan jezelf na.....	101

11 De betekenis van herstel.....	103
<i>Stilstaan bij goede zelfzorg</i>	<i>103</i>
Opdracht 11.1 Schrijven in het kader van herstel	103
Groepsopdracht 11.A Wissel ervaringen uit over je herstelproces	104
Opdracht 11.2 Waarin raken de bijdragen van de anderen je?	105
Groepsopdracht 11.B Bespreek de bijdragen van anderen na.....	105
 12 Je persoonlijke levensboek	 107
<i>Een bijzonder cadeau aan jezelf.....</i>	<i>107</i>
Opdracht 12.1 Afronden van je levensboek.....	108
Opdracht 12.2 Het vullen van je digitale document en drukgang.....	108
 Hulpvragen per levensfase.....	 111
 Aandachtsoefeningen	 119
 Verantwoording.....	 127
Hoe verhalen werken	127
Hoe maak je een eigen sterk verhaal?	128
Inspiratie voor <i>Een sterk verhaal</i>	131
 Verder lezen?	 135
 Over de auteurs	 137



Inleiding

Wij zijn niet alleen slachtoffers van onze omstandigheden; wij zijn ook de scheppers van onze toekomst. In ons lijden schuilt de mogelijkheid om te groeien en om onszelf opnieuw uit te vinden; het biedt ruimte voor nieuwe creativiteit en mogelijkheden.

– Dorothee Sölle (1929-2003), theoloog

Welkom bij *Een sterk verhaal, schrijven aan je eigen herstel*. Een hulpboek dat jou steun kan bieden als je ingrijpende en moeilijke gebeurtenissen in je leven hebt meegemaakt en daarvan wilt herstellen. Dit soort gebeurtenissen kunnen lang geleden hebben plaatsgevonden, bijvoorbeeld in je jeugd, of juist recent zijn gebeurd. Ze kunnen je onverwachts en plotseling zijn overkomen, kort hebben geduurd of zich juist over een langere periode in je leven hebben afgespeeld.

Je ervaart ze als ingrijpend, omdat ze je dagelijks leven kunnen kleuren of bij momenten zelfs kunnen overschaduwen met gevoelens van pijn, machteloosheid, boosheid, verdriet, angst of verlies. Of omdat ze je confronteren met levensvragen over de zin van je bestaan en kunnen zorgen voor gevoelens van disbalans, somberheid, verwarring, leegte of onrust.

Ingrijpende gebeurtenissen kunnen moeilijke jeugdervaringen zijn, het verlies van een dierbaar persoon of een fijne werkring, een relatiebreuk, burn-out of de confrontatie met een (dodelijke) ziekte of lichamelijke handicap. Maar er zijn ook complexere ervaringen, zoals verwaarlozing, misbruik, betrokken raken bij geweld, in detentie belanden of moeten vluchten uit je geboorteland. Dit soort gebeurtenissen kunnen zo ontwrichtend zijn dat het maar moeilijk lukt om het leven weer op te pakken. In zo'n geval spreek je van een traumatische ervaring.

Het is slechts een kleine greep uit een lange lijst met grote en kleine ingrijpende ervaringen. Overigens, wat voor de ene persoon pijnlijk en ingrijpend is, is voor de andere misschien minder ontwrichtend. In welke mate een ervaring ingrijpend is, is dan ook