

Verbindende verhalen

*voor getraumatiseerde
kinderen en jongeren
in de therapeutische praktijk*

Kim S. Golding

Voorwoorden van Steve Killick en Dan Hughes
Vertaald door Mariska Hammerstein, Amsterdam



Oorspronkelijke uitgave: Kim S. Golding (2014). *Using Stories to Build Bridges with Traumatized Children. Creative Ideas for Therapy, Life Story Work, Direct Work and Parenting*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Verbindende verhalen voor getraumatiseerde kinderen en jongeren in de
therapeutische praktijk

Kim S. Golding

ISBN 978 90 8850 755 7

NUR 770

© 2018 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 12010, 1100 AA Amsterdam-Zuidoost) te wenden.

Ik draag dit boek graag op aan mijn oma, Deborah Golding, en mijn vader Charles Peter Golding. Hun plezier in verhalen verzinnen is me mijn hele leven bijgebleven.

Inhoud

Voorwoord van Steve Killick	13
Voorwoord van Dan Hughes	19
Dankwoord	21
Inleiding	23
1. De kracht van verhalen om te helpen bij het herstel van kinderen en hun familieleden	29
2. 'Er was eens....' Je eigen helpende verhalen creëren	37
Inleiding	37
Je creativiteit stimuleren	39
Verhaalstructuur	41
Verhaaltypen	42
Conclusie	51
Deel I: Terugkijken en doorgaan: Het leven in verhalen	53
Verhaal 1: De rups die geen vlinder wilde worden	55
Verhaal 2: Kirsty, de koekoek in het nest	59
Verhaal 3: De puppy die genezing nodig had	66
Aantekeningen bij deel I	70
Deel II: In angst en zonder vertrouwen met problemen omgaan	73
Verhaal 4: Connor, de superheld	75
Verhaal 5: Millie en haar moeder	83
Verhaal 6: In het oog van de storm	88
Aantekeningen bij deel II	95
Deel III: Ik doe het zelf wel	97
Verhaal 7: Geboren om te zorgen	99
Verhaal 8: De jongen met alle kennis van de wereld in zijn hoofd	105
Verhaal 9: Het lied van de zeemeermin	111
Aantekeningen bij deel III	117

Deel IV: Blijf naar me kijken	119
Verhaal 10: Melinda en de gouden ballon	121
Verhaal 11: De klokkenmakers en de koekoeksklok	126
Verhaal 12: De ruimtejongen	132
Aantekeningen bij deel IV	139
Deel V: Leren over relaties	141
Verhaal 13: Het recht van de sterkste	143
Verhaal 14: Een moeder leert hoe ze voor haar baby moet zorgen	152
Verhaal 15: Sally Sunshine en de grote zak vol zorgen	157
Aantekeningen bij deel V	163
Deel VI: Verhalen voor ouders	165
Verhaal 16: Het verhaal van een dochter	167
Verhaal 17: William en Edward	170
Verhaal 18: Verlangen en erbij horen	178
Aantekeningen bij deel VI	185
Deel VII: Verhalen voor therapeuten	187
Verhaal 19: Het mooiste bos van het hele land	189
Verhaal 20: Laat maar zitten	195
Verhaal 21: Bridge Over Troubled Water	200
Aantekeningen bij deel VII	203
Bijlagen	205
Bijlage 1: Een oplossingsgericht verhaal opzetten	207
Bijlage 2: Een therapeutisch verhaal opzetten	209
Bijlage 3: Een traumaverhaal opzetten	211
Bijlage 4: Een vertelling opzetten om een levensverhaal te onderzoeken	212
Bijlage 5: Een inzichtverhaal opzetten	213
Literatuur	214

Lijst van verhalen

- Verhaal 1: De rups die geen vlinder wilde worden 55
Type verhaal: Levensverhaal; Therapeutisch
Thema's: Levensverhaal onderzoeken; Met kinderen nadenken over transities; diverse gevoelens onderzoeken die verhuizing los kan maken
Leeftijd: 4-8 jaar
- Verhaal 2: Kirsty, de koekoek in het nest 59
Type verhaal: Trauma; Levensverhaal
Thema's: Levensverhaal onderzoeken; Angsten om weer te moeten verhuizen; Leren leven met een gezin; Omgaan met verdriet; Ontwikkelen van onafhankelijkheid
Leeftijd: 5-9 jaar
- Verhaal 3: De puppy die genezing nodig had 66
Type verhaal: Therapeutisch; Levensverhaal
Thema's: Gezinnen die verhuizen; Ontwikkelen van onafhankelijkheid; Leren om bij pijn om hulp te vragen
Leeftijd: 4-8 jaar
- Verhaal 4: Connor, de superheld 75
Type verhaal: Trauma; Therapeutisch, met elementen van Levensverhaal en Inzicht
Thema's: Het gebruik van fantasie en superhelden; Proberen sterk te zijn; Controle blijven houden; Afwijzing verwachten
Leeftijd: 7-12 jaar
- Verhaal 5: Millie en haar moeder 83
Type verhaal: Therapeutisch; Inzicht
Thema's: Angst en leren te vertrouwen; Verlangen naar, maar verzet tegen de liefde van een moeder; Moeders verdriet; Werken aan hoop
Leeftijd: 10 jaar en ouder; volwassenen

Verhaal 6: In het oog van de storm	88
Type verhaal: Therapeutisch; Inzicht	
Thema's: Emotioneel ontwijken; Onafhankelijkheid ontwikkelen; Kracht vinden in gevoel	
Leeftijd: 13-18 jaar	
Verhaal 7: Geboren om te zorgen	99
Type verhaal: Oplossing; Levensverhaal, met elementen van Inzicht	
Thema's: Zorg geven maar geen zorg ontvangen; Omgaan met schuldgevoelens; Ontwikkeling van onafhankelijkheid; Zelfbeschadiging	
Leeftijd: 13-18 jaar	
Verhaal 8: De jongen met alle kennis van de wereld in zijn hoofd	105
Type verhaal: Inzicht ; Oplossing	
Thema's: Anderen helpen; Ontwikkeling van onafhankelijkheid; Gebruikmaken van emotioneel vermijdingsgedrag; Vertrouwen op herkenning	
Leeftijd: 14-18 jaar	
Verhaal 9: Het lied van de zeemeermin	111
Type verhaal: Inzicht ; Oplossing	
Thema's: Het aanmeten van een fout-positief affect; Verdriet en pijn ervaren; Onafhankelijkheid ontwikkelen; Omgaan met de angst afgewezen te worden	
Leeftijd: 7-12 jaar	
Verhaal 10: Melinda en de gouden ballon	121
Type verhaal: Therapeutisch; Inzicht	
Thema's: Verlatingsangst; Ontwikkelen van aandachtvragend gedrag; Omgaan met sterke emoties	
Leeftijd: 7-12 jaar	
Verhaal 11: De klokkenmakers en de koekoeksklok	126
Type verhaal: Therapeutisch; Inzicht	
Thema's: Ontwikkelen van aandachtvragend gedrag; Gezien worden door veel te praten; Acceptatie; Behoefte aan voorspelbaarheid	
Leeftijd: 8-14 jaar	

- Verhaal 12: De ruimtejongen 132
Type verhaal: Trauma, met elementen van Levensverhaal en Therapeutisch
Thema's: Leven met huiselijk geweld; Impact van trauma; Hyperactiviteit rond omgaan met angsten
Leeftijd: 7-12 jaar
- Verhaal 13: Het recht van de sterkste 143
Type verhaal: Levensverhaal; Inzicht
Thema's: Ervaren van verwaarlozing; Relatie met broers en zussen; Leven met jaloezie en angst; De behoefte zich speciaal te voelen
Leeftijd: 9-16 jaar
- Verhaal 14: Een moeder leert hoe ze voor haar baby moet zorgen 152
Type verhaal: Inzicht; Oplossing
Thema's: Verwaarlozing ervaren; Moeders en baby's; De troost van verzorging; Leren over relaties
Leeftijd: 5-12 jaar
- Verhaal 15: Sally Sunshine en de grote zak vol zorgen 157
Type verhaal: Therapeutisch
Thema's: Ervaren van veel zorgen; Angsten bedwingen; Onafhankelijkheid ontwikkelen
Leeftijd: 5-12 jaar
- Verhaal 16: Het verhaal van een dochter 167
Type verhaal: Inzicht; Levensverhaal
Thema's: Ervaren van levensverhaal; Verlatingsangsten; Geringe frustratietolerantie
Leeftijd: Schoolgaande kinderen en hun ouders
- Verhaal 17: William en Edward 170
Type verhaal: Inzicht, met elementen van Oplossing
Thema's: Angst voor afwijzing; Relatie met broers en zussen; Gebruikmaken van PACE; Kracht van empathie
Leeftijd: Volwassenen

Verhaal 18: Verlangen en erbij horen 178

Type verhaal: Inzicht, met elementen van Oplossing

Thema's: Levensverhaal onderzoeken; Gevoel van erbij horen; Angst voor afwijzing; acceptatie zoeken

Leeftijd: Volwassenen

Verhaal 19: Het mooiste bos van het hele land 189

Type verhaal: Inzicht

Thema's: Werken met meerdere instanties; Werken met partners; Gezondheid; Opvoeding en Sociaal werk

Leeftijd: Volwassenen

Verhaal 20: Laat maar zitten 195

Type verhaal: Oplossing

Thema's: Ervaring van therapeut met weerstand; Therapie geven; Acceptatie; Nieuwsgierigheid; Empathie

Leeftijd: Volwassenen

Verhaal 21: Bridge Over Troubled Water 200

Type verhaal: Inzicht

Thema's: Diensten verlenen; De helpende relatie

Leeftijd: Volwassenen

Voorwoord (1)



We zijn eenzame dieren. We proberen ons hele leven minder eenzaam te zijn. Een van onze oeroude methodes is een verhaal vertellen waarmee we de toehoorder smeken om te zeggen – en te voelen – ‘Ja, zo is het, ofzo is het op z’n minst zoals ik het voel. Je bent niet zo alleen als je dacht.’ (STEINBECK 1930)

Ik ontmoette Kim voor het eerst tien jaar geleden toen ze een trainingssessie hield over de hechtingstheorie. De workshop, die werd gehouden in de rommelige omgeving van een niet meer gebruikte afdeling in een psychiatrisch ziekenhuis, had voor velen van ons een enorme impact op de manier van denken over de hechtingstheorie. Erop terugkijkend kan ik goed zien hoe deze sessie me heeft beïnvloed. Een van de dingen die ik me het best herinner was dat Kim gebruikmaakte van scenario's om te illustreren hoe het hechtingspatroon van kinderen hun gedrag beïnvloedde. Dat sprak tot mijn verbeelding en ik gebruikte de verhalen toen ik ging werken met pleegouders om hen te laten begrijpen hoe relaties gedrag kunnen bepalen. Verhalen bieden een duidelijkere mogelijkheid om dergelijke situaties te tonen dan iedere andere vorm van uitleg. Natuurlijk was ik niet de enige die door Kim werd beïnvloed. Tien jaar later maken veel professionele hulpverleners in het Verenigd Koninkrijk die met kinderen werken gebruik van deze ideeën, en met name degenen die binnen de jeugdzorg werken. Kims werk heeft veel mensen geholpen om anders over de hechtingstheorie te gaan denken. Deze veranderde van een theorie die we kenden, maar waarvan we niet zeker wisten wat de klinische toepassing kon zijn, in een theorie waarvan we het belang zagen voor alle vormen van therapie. Kim heeft voor deze ideeën een lans gebroken; haar vaardigheden en expertise op dit gebied hebben heel veel mensen uit de praktijk beïnvloed. Ze is een lichtend voorbeeld geweest voor de ontwikkeling van dit werkgebied en haar publicaties zijn enorm waardevolle bronnen, vooral voor degenen die met getraumatiseerde kinderen werken. Dit is een boek dat aan de lijst van dergelijke bronnen kan worden toegevoegd en het is een voorrecht om deze fascinerende visie op het gebruik van verhalen te kunnen introduceren. Verhalen en *storytelling* zijn, naar mijn mening, ondergewaardeerde hulpmiddelen om kinderen en volwassenen iets te leren over hun gevoelens, hun innerlijke wereld van wensen en verlangens, en om hen te laten ervaren zich *begrepen* te voelen.

Velen zien storytelling misschien als een aangename en leuke activiteit, maar – met uitzondering van het ontwikkelen van vaardigheden op het gebied van taal,

lezen en schrijven – niet als iets met een grote impact op de ontwikkeling van een kind. Nu we meer begrijpen van het belang van zowel fictieve als non-fictieve vertellingen voor hoe kinderen denken over relaties en hoe ze die begrijpen, is deze visie aan het veranderen. Een heel belangrijke taak voor kinderen die opgroeien en leren hoe ze in deze wereld moeten overleven, is dat ze hun eigen gevoelens, hun angsten en verlangens leren kennen, en dat ze leren begrijpen dat ze deel uitmaken van het mens-zijn. Ze moeten leren dat ervaringen met zich afgewezen voelen, geliefd zijn en zelf van iemand houden, van zich competent of incompetent voelen en zich gewaardeerd of ondergewaardeerd weten, allemaal onderdeel zijn van het leven en dat iedereen dergelijke gevoelens kent. Voor kinderen die trauma en misbruik doormaken, is het vaak veel lastiger om deze lessen te leren dan voor kinderen die dit niet meemaken. We leren over deze dingen door middel van verhalen, want we hebben altijd verhalen om ons heen. Kinderen leren wie ze zijn dankzij de verhalen die de volwassenen in hun leven over hen vertellen, ze leren via de familie verhalen die ze mogelijk horen (of niet) over het gezin en het bijbehorende erfgoed waar ze deel van uitmaken. Ze leren over hun cultuur door middel van mythes, sprookjes en (historische) verhalen die ze te horen krijgen, via computer- of televisieschermen, boeken of mondeling vertelde verhalen. Al deze verhalen dragen bij aan de ontwikkeling van een identiteit, wat op zichzelf niets meer is dan een verhaal – een verhaal dat zinvol en dynamisch kan zijn, of beperkend en niet zinvol. De verhalen in dit boek, die zijn ontstaan uit zowel de realiteit van de levens van kinderen als uit een bevrijdende fantasie, laten zien hoe het creëren en vertellen van verhalen kinderen kunnen helpen zichzelf beter te begrijpen en op een andere manier te gaan zien. Het illustreert, zoals verhalen overduidelijk kunnen doen, de bijna magische kracht van storytelling om te transformeren en te herstellen.

Alle kinderen kunnen profiteren van en groeien dankzij verhalen. Verhalen laten kinderen ongetwijfeld iets leren over hun innerlijke wereld en ze geven woorden aan hun emoties en ervaringen. Verhalen kunnen inderdaad zo heilzaam zijn dat, zoals filosoof Denis Dutton (20110) het uitdrukt, ze een evolutionair voordeel kunnen geven, omdat ze een manier van praten bieden over innerlijke ervaringen en omdat je erdoor kunt leren van de ervaringen van anderen. Met verhalen vinden we een manier om uiting te geven aan de innerlijke gedachten en gevoelens, de bedoelingen, mislukkingen en overwinningen van de figuren in het verhaal. Verhalen zijn, zoals Margot Sunderland (2000) het uitdrukte, de natuurlijke manier voor kinderen om hun gevoelens te leren kennen. Ze leren dit niet half zo goed met uitleg en redeneringen. Natuurlijk wordt er al een fundament gelegd via de empa-

thische reacties van verzorgers die hen helpen hun gevoelens te benoemen en te leren kennen, maar bepaalde inzichten kunnen worden gegeven door verhalen die onze meest duistere impulsen kunnen benoemen. We worden aangetrokken door verhalen over dergelijke emotionele ervaringen en ze kunnen goed helpen bij de transformatie van handelend gedrag naar iets reflectievers – iets dat je in staat stelt even te stoppen en over een bepaalde handeling na te denken. We hebben meerdere termen voor het benoemen van dit vermogen om na te denken over onze emotionele ervaringen, waaronder: mentaliseren, emotionele geletterdheid en reflectief denken. Deze termen hebben veel met elkaar gemeen; ze doelen op het vermogen om gedachten, gevoelens en motivaties te herkennen bij zowel onszelf als bij anderen en om ons door deze informatie te laten leiden bij onze handelingen. Hoe het ook genoemd wordt, het fundament wordt gelegd tijdens het proces van ‘intersubjectiviteit’, het proces waarbij mensen zichzelf ervaren door middel van interactie met anderen. Dit is de kern van de hechtingsrelatie en storytelling is, zoals Kim laat zien, de kern van dit intersubjectieve proces. De volwassen verzorger construeert vertellingen over hetgeen het kind heeft meegemaakt, wat niet alleen woorden geeft aan gedachten en gevoelens, maar de manier beïnvloedt waarop het kind zichzelf gaat zien – hopelijk als een aardig en competent mens die kan omgaan met de problemen die het leven mogelijk brengt.

Verhalen en storytelling zijn dus onderdeel van liefdevolle relaties en bouwen, net als die relaties, aan een gezond zelfbesef. Voor kinderen die trauma, verwaarlozing of misbruik hebben meegemaakt, vaak binnen ambivalente of onveilige relaties, is de noodzaak tot een gezonde relatie groot. Veel kinderen die onder pleegzorg vallen en de blauwdruk ontberen om met gevoelens en relaties om te gaan, hebben het vaak moeilijk, ook als hun omstandigheden inmiddels heel veel verbeterd lijken. Verhalen spelen een belangrijke rol om hen hun gevoelens en gedachten te laten begrijpen en om hen manieren te laten vinden om te groeien en te veranderen.

Een ander belangrijk aspect van verhalen is dat ze rijk aan symbolen, beelden en metaforen zijn. Vooral de metafoor is een manier om onze innerlijke ervaringen te begrijpen, door die te vergelijken met processen in de fysieke wereld. In verhalen leren we hoe de fysieke, sociale en innerlijke werelden werken. Denk eens aan de schat van informatie die zit verpakt in een traditioneel verhaal als ‘De drie kleine biggetjes’. Hier leren we dat iedereen, zelfs biggetjes, de bescherming van hun moeder moeten loslaten om hun eigen huis te zoeken. We leren dat huizen op verschillende manieren kunnen worden gebouwd, en dat sommige sterker en veiliger zijn dan andere. We leren dat de wereld vol gevaren zit, komend van mensen of wezens die bedreigend

voor ons kunnen zijn. En het allerbelangrijkste, we leren dat deze gevaren bestreden kunnen worden en dat veiligheid en geluk kunnen worden gevonden. We kunnen dus, op een ongedwongen en leuke manier, via verhalen leren hoe de wereld en onze geest in elkaar zitten. Veel verhalen zijn duidelijk niet waar; we leren al vroeg dat dieren niet echt kunnen praten en dat sommige dingen fysiek niet mogelijk zijn – biggetjes bouwen geen huizen – maar we genieten toch van deze verhalen en gaan erin mee. We leren dat de waarheden van deze verhalen niet feitelijk, maar metaforisch zijn en dat ze een vertellend karakter hebben. Verhalen maken dat we onze kennis van de realiteit testen: we vragen ons af of het verhaal waar is of niet.

De kracht van de metafoor om betekenissen te transformeren wordt vaak vergeten. Het werken met levensverhalen is uiteraard heel belangrijk om kinderen te helpen over een trauma heen te komen, maar het gaat over veel meer dan alleen iets leren over de ‘feiten’ van iemands leven. Verhalen zijn meer dan feiten: ze gaan ook over betekenis en relaties. Dat wil niet zeggen dat de feiten uit het leven van een kind niet net zo belangrijk zijn als het ‘verhaal’ dat ze over zichzelf kunnen vertellen; zulke feiten zijn heel belangrijk om te weten, maar het is het verhaal dat er betekenis aan geeft. We vertellen allemaal de hele tijd verhalen over onszelf aan onszelf en we zouden het concept van het zelf kunnen begrijpen als ‘een constant veranderende reeks van verhalen’. Kims verhalen maken op een eenvoudige en artistieke manier gebruik van metaforen. In een van de verhalen is de verandering van rups tot vlinder analoog aan opgroeien en uit elkaar gaan, aan als autonoom persoon uitvliegen. Het is een metafoor van transformatie, die de manier waarop mensen zichzelf zien kan transformeren. De metafoor van een brug, die in een ander verhaal voorkomt, geeft eveneens transitie weer, door een voorwerp uit de fysieke wereld een psychologische verandering te laten verbeelden. Verhalen die niet komen uit de wereld van feiten en verstandelijke uitleg kunnen de geest helpen nieuwe manieren te vinden om ergens naar te kijken. Deze verhalen zijn niet als feiten; ze zijn dynamisch en gaan vaak over voortdurende beweging, verandering, groei en ontwikkeling.

We denken in verhalen, we zijn homo narrans. We zijn verhalenvertellende dieren. We willen dus dat de verhalen die we over onszelf vertellen ons helpen in plaats van ons beperken of zelfs destructief zijn. Een overtuiging die je tegenwoordig bij veel mensen hoort is ‘Ik ben geen verhalenverteller’ of ‘Ik kan geen verhalen vertellen’, ook al is het vermogen om verhalen te vertellen ieder mens gegeven; als we maar vertrouwen hebben in onszelf, onze fantasie en onze herinneringen. De menselijke geest is heel goed toegerust voor storytelling. Kim vertelt ons in dit boek over haar proces van verhalen ontwikkelen en geeft ons dan de verhalen, waarmee ze laat

zien hoe krachtig ze zijn. Toen ik ze voor het eerst las, dacht ik aan de vele kinderen met wie ik heb gewerkt en ik voelde dat ik dichterbij hen stond, dat ik hen beter begreep en vervolgens ben ik nieuwsgieriger geworden naar hun ervaringen. Kim laat ons zien wat we kunnen doen als we met fantasie en creativiteit gaan nadenken over de kinderen met wie we werken. Ze krijgt inspiratie voor de verhalen door gehoor te geven aan de intuïtieve en fantasierijke reacties die ze op hen heeft, en laat die de inspiratie zijn voor het communiceren over haar gevoelens en inzichten. Is er een betere manier om iemand te laten weten dat we aan hem of haar denken dan door die persoon te laten zien dat we in zijn droomwereld zijn gestapt, in zijn innerlijke landschap van kwetsuren, wensen en angsten, en ook door onze innerlijke fantasiewereld met hem te delen? In een therapeutische wereld die steeds meer wordt gedomineerd door 'resultaten' is het bijzonder goed om hieraan herinnerd te worden.

Steve Killick, klinisch psycholoog en storyteller

Voorwoord (2)

Er zit een verhaal achter dit korte voorwoord.

Als zeer ervaren psycholoog heb ik Kim Goldings nieuwe boek *Verbindende verhalen voor getraumatiseerde kinderen en jongeren in de therapeutische praktijk* gelezen. Ik verwachtte er dankzij Kims geweldige schrijfstijl, een lichte, ontspannende tijd mee te hebben, en dat ik veel van wat ik zou gaan lezen al kende. Ik las Kims bescheiden doelen aan het begin van het boek om de lezers ‘een paar aanzetten’ te geven ‘die hun creativiteit zou stimuleren’ en ook haar boodschap dat we ‘allemaal verhalenmakers zijn’. Mijn eerdere verwachtingen werden al gauw van tafel geveegd door mijn stijgende enthousiasme bij het lezen van Kims werk.

Ik ontdekte heel veel nieuwe dingen over verhalen die ik misschien wel min of meer wist, maar waar ik geen diepgaande kennis van had. Ik leerde vele, vele redenen waarom verhalen zo van nut zijn geweest in onze persoonlijke en culturele ontwikkeling van de laatste duizenden jaren. Ik leerde de vele soorten verhalen die ons helpen in onze ontwikkelingsfasen, die ons helpen problemen op te lossen, trauma's te verwerken, nieuwe aspecten van relaties met anderen te ontdekken en die ons werkelijk de zin laten inzien van de problemen in het leven. Ik heb ook geleerd patronen te zien in hoe verhalen zich ontwikkelen en heb er meer vertrouwen in dat ik, dankzij de ‘aanzetten’ die Kim heeft gegeven, met meer creativiteit mijn eigen verhalen zal ontwikkelen.

Hoe eindig ik dit voorwoord?

Door weer te geven hoezeer ik heb genoten van de 21 verhalen die Kim in dit boek heeft opgenomen, variërend van verhalen voor jonge kinderen tot vertellingen voor volwassenen, die er allemaal op gericht zijn om ons te laten begrijpen wat de kracht van verhalen is en wat hun potentieel is om getraumatiseerde kinderen te helpen.

Door het lezen van dit boek heb ik heel direct ervaren hoe verhalen kunnen dienen als een geweldige manier om diepgaand iets te leren over belangrijke zaken, terwijl je je tevens veilig en betrokken bij het proces voelt. Kim Golding is echt zowel een uitstekende psycholoog, docent en auteur als ook nog eens een wonderbaarlijke verhalenmaker.

Dit is een boek om diep in te duiken en bij de hand te houden als we verhalen gebruiken om kinderen en hun familieleden, en ook onszelf, te helpen betekenis te geven aan onze levenslange reizen.

Dan Hughes, klinisch psycholoog

Verhaal 1

De rups die geen vlinder wilde worden

Type verhaal: Levensverhaal; Therapeutisch

Thema's: Levensverhaal onderzoeken; Met kinderen nadenken over transitie's; diverse gevoelens onderzoeken die een verhuizing los kan maken

Leeftijd: 4-8 jaar

Verhalen kunnen een zinvol hulpmiddel zijn om kinderen te helpen betekenis te geven aan gebeurtenissen uit hun verleden en aan veranderingen waar ze op dit moment mee te maken hebben. Veel van de verhalen in dit boek hebben een element van het levensverhaal in zich. De verhalen in dit deel zijn specifiek geschreven om kinderen te helpen die in een tijdelijk pleeggezin zitten of die zijn geadopteerd, om hen verandering en stabiliteit te laten begrijpen.

Jammer genoeg krijgen kinderen die in pleeggezinnen wonen met veel veranderingen te maken als ze eenmaal zijn weggehaald bij hun biologische ouders. Niet alleen moeten ze omgaan met het verlies en de scheiding van hun biologische ouders, maar ze gaan dan ook vaak steeds naar een ander tijdelijk pleeggezin, naar een adoptiegezin of een andere blijvende situatie. Het ene verlies wordt op het andere verlies gestapeld. Als deze oplossingen ook niet werken, is het voor deze kinderen moeilijk om in het idee van een blijvende situatie te geloven. Ik herinner me nog een jong meisje dat al in een paar pleeggezinnen had gezeten, een mislukte adoptie achter de rug had en naar een volgend pleeggezin moest. De sociaal werker vroeg me hoe ze dit meisje kon laten begrijpen dat ze weer weg moest. Maar dit was het probleem niet: de moeilijkheid was hoe haar te laten begrijpen dat ze ergens zou mogen blijven!

Niet alleen moeten kinderen omgaan met het gegeven dat ze van het ene naar het andere gezin moeten verhuizen, ze moeten ook leren begrijpen waarom dit iedere keer opnieuw gebeurt. Kinderen snappen doorgaans niet dat hun (pleeg) ouders er niet in zijn geslaagd om op de juiste manier voor hen te zorgen. In plaats daarvan zijn ze geneigd naar zichzelf te kijken. Ze zijn vast slecht of stout; er moet is mis met hen zijn. Dit wordt een heel ongemakkelijke erfenis om mee te leven. De kinderen wachten in angst af wanneer ze weer moeten verhuizen. Het onvermijde-

lijke van verhuizen raakt stevig verknoopt met hun overtuiging dat ze slecht of stout zijn. Onvoorwaardelijke liefde en acceptatie zijn voor deze kinderen niet beschikbaar geweest en daarom is de notie dat er, ongeacht wat ze doen, van ze gehouden kan worden ook niet iets wat ze begrijpen of waarin ze kunnen geloven.

De kinderen verwachten te moeten verhuizen. Dat doen ze soms geduldig, maar met tegenzin, soms met woede en razernij. Sommige kinderen overdrijven hun gedrag om maar sneller naar het eind toe te kunnen – nu verhuizen is beter dan erop wachten; dat situaties beëindigd worden, is een onaangenaam en verontwaardigend gegeven in hun leven. Sommige kinderen willen juist vaak van gezin veranderen om nergens lang genoeg te hoeven zijn om echt gekend te worden; andere willen blijven en zijn bang voor de volgende verhuizing. Verandering wordt onderdeel van hun levensverhaal en stabiliteit is een onbekende optie.

Het meisje dat me inspireerde tot dit eerste verhaal had voor haar zesde jaar al veel verhuizingen achter de rug. Het waren te veel veranderingen voor een klein meisje om mee om te kunnen gaan, vooral omdat die volgden op een jaar van ernstige verwaarlozing door haar biologische ouders. Ze leek haar plaatsje gevonden te hebben in haar laatste tijdelijke opvanggezin. De pleegouders begrepen haar en gingen goed om met de problemen die zich rond haar voordeden. Uiteindelijk werd een permanent pleeggezin gevonden en de ouders van het opvanggezin werd gevraagd dit meisje voor te bereiden op nog één verhuizing. Als ze met haar praatten over het gaan naar een ‘voor altijd’-gezin leek ze dit niet te begrijpen. Ze negeerde halsstarrig deze gesprekken en liet alleen maar blijken dat ze wilde blijven waar ze was.

Hoewel dit jonge meisje niet kon praten over haar angsten of zorgen, was ze wel in staat via haar spel met me te communiceren. Ze begon een spel waarmee ze me haar wens om te blijven duidelijk maakte. Ze vroeg me om ‘rupsen’ met haar te spelen. In dit spel, dat ze zelf had bedacht, was zij een rups die zich voor mij verstopte. Zelfs als ik haar vond en ‘voedde’, wilde ze niet in een vlinder veranderen. Ze wilde dit steeds opnieuw spelen, waarmee ze me op de enige manier die ze kende liet weten dat ze niet wilde transformeren. Kon dit meisje maar blijven waar ze was, maar haar verhuizing was onafwendbaar. Ik besloot om een verhaal te schrijven over dit rupsspel en ik gebruikte het om uit te leggen dat er een verandering moest komen, maar ook om haar de hoop te geven dat ze met veel hulp in staat zou zijn te verhuizen en zich thuis zou gaan voelen in het nieuwe gezin.



De rups die geen vlinder wilde worden

Er was eens een kleine rups die Angela heette. Ze was een bijzonder rupsje, want zoals je weet zijn de meeste rupsen groen of bruin, maar Angela was niet groen of bruin. Ze was roze. Iedereen vond haar de allermooiste rups van de hele wereld.

Angela de rups hield veel van spelen en van eten. Ze was bijzonder dol op smakelijke groene planten. Soms verstopte ze zich en dan wilde ze graag gevonden worden. Als Angela at, speelde of zich verstopte, was ze een blij rups.

Maar soms was Angela een verdrietige en verwarde rups. Ze was vooral verdrietig en verward als ze dacht dat er iets moest veranderen. Angela was slim. Ze wist dat alle rupsen vlinders worden. Ze wist dat zij op een dag in een cocon gewikkeld zou zijn en dat ze daar dan later een gaatje in zou knagen om er als vlinder uit te komen.

Angela vond dit helemaal geen leuk idee. Ze wilde altijd een rups blijven. Angela besloot dat zij een rups was die niet in een vlinder zou veranderen. Dus Angela bleef spelen, eten en zich verstoppen. Ze werd steeds groter en dikker. Algauw was ze een grote, roze rups, maar ze wilde niet in een vlinder veranderen.

Angela wil dat het verhaal hier stopt. Ze wil een rups zijn die niet in een vlinder verandert. Maar rupsen blijven niet hetzelfde. Dit verhaal stopt hier niet. Dit is wat er met Angela de rups gebeurt.

Angela de rups had vrienden en vriendinnen en familieleden die veel van haar hielden. Angela had bij veel verschillende gezinnen gewoond en ze had al veel mama's en papa's gehad. Angela de rups vond deze gezinnen heel leuk. Ze vond het fijn om bij deze gezinnen te spelen, te eten en zich te verstoppen. Maar als Angela zich treurig, verward of boos voelde, wilde ze alleen zijn.

Op een dag was Angela heel treurig, verward en boos. Ze wilde geen vlinder zijn en bij een ander gezin gaan wonen. Ze wilde geen andere mama en papa leren kennen. Angela liep weg en verstopte zich.

Maar jonge rupsen kunnen zich niet heel lang verstoppen. Ze hebben een gezin en vrienden en vriendinnen nodig om voor hen te zorgen. Gelukkig had Angela heel veel familieleden en vrienden en vriendinnen om haar

te helpen. Ze had een 'voor nu' mama en papa, Karen en Chris, die heel veel van haar hielden. Ze wilden Angela de rups helpen. Ze gingen overal zoeken en weet je wat? Ze vonden haar nog ook!

Angela de rups was blij dat ze gevonden was. Ze voelde zich eenzaam. Maar ze was ook heel boos. Ze maakte haar speelgoed kapot. Ze probeerde weer weg te lopen.

Karen en Chris waren niet boos op Angela de rups. Ze gingen met haar praten en vertelden haar dat ze wel wisten dat ze bang was en dat ze geen vlinder wilde worden. Ze beloofden haar te helpen. Ze herinnerden zich nog de tijd dat ze zelf vlinders waren geworden. Het was spannend, maar ook eng.

Angela had ook een vriendin, een prachtige blauwe vlinder die Phyllis heette. Phyllis kende Angela al vanaf het moment dat ze nog heel klein was. Ze had haar zien groeien tot ze groot en sterk en heel roze was geworden.

Phyllis wist dat Angela de rups een heel bijzondere mama en papa nodig had om haar te helpen een vlinder te worden. Ze had een mama- en papavlinder nodig die precies wisten hoe je rupsen moet helpen die zich verdrietig, boos en bang voelen.

Phyllis zocht en zocht tot ze de goede mama- en papavlinder had gevonden.

Toen had Angela de rups heel veel vlinders die haar konden helpen. Ze wilde nog steeds geen vlinder worden, maar ze werd al heel groot. Ze kon geen rups meer blijven. Ze wilde zich weer gaan verstoppen, maar haar familieleden en vrienden zeiden: 'Verstop je nou maar niet, Angela, we gaan je helpen.'

Phyllis de blauwe vlinder zei: 'Verstop je niet, Angela, ik zal je helpen.'

En weet je wat? Dankzij al deze hulp voelde Angela zich niet meer zo verdrietig of boos of bang.

Angela de rups werd Angela, de mooiste roze vlinder van de hele wereld. Angela de vlinder is soms nog een beetje verdrietig of boos of bang, maar al haar vlindervrienden en -familieleden zijn er om haar te helpen. Angela de vlinder is groot en sterk geworden en ze is echt een prachtige vlinder.