

# Rouw

## *Het verwerken van traumatische ervaringen*

### SCHRIJFOPDRACHT

Het schrijven over traumatische gebeurtenissen kan helpen bij het verwerken van zo'n gebeurtenis.

### INSTRUCTIE

Hier volgt een instructie voor het schrijven van een brief met verwerking als doel.

De brief en de voorstadië van de uiteindelijke brief kunnen worden meegenomen naar gesprekken met je hulpverlener. Hij/ zij kan je helpen in het proces.

- Richt in huis een plekje in dat de komende tijd uitsluitend gebruikt gaat worden voor het werken aan de brief. Soms is het helpend om een foto van de persoon waarover het gaat neer te zetten. Voor het schrijven is het belangrijk te zorgen voor rust; telefoon uit, geen kinderen of bezoek dat je kan storen. Het is belangrijk te zorgen voor voldoende tijd, bijv. 45 minuten.
- Ga aan het daarvoor ingerichte tafeltje zitten en kijk naar de foto. Laat de foto op je inwerken, dan zullen er herinneringen boven komen; gevoelens over vroeger; gevoelens over het schrijven zelf. Probeer de emoties de vrije loop te laten.
- Schrijf direct in de tweede persoon (dus 'jij' of 'u') aan de persoon op de foto. Beschrijf de gebeurtenis en schrijf op wat je voelt. Stel jezelf daarbij niet op als een afstandelijke toeschouwer. Jij bent zelf de hoofdpersoon. Laat je niet uit het veld slaan als het schrijven stopt. Blijf gewoon rustig zitten tot de tijd die je had vrijgemaakt (bijv. 45 min.) voorbij is. Als het goed verloopt voel jij je na zo'n schrijfsessie opgelucht. Het voelt dan alsof er iets van je afgevallen is.
- Blijf je tijdens het schrijven bewust van je doel: verwerken. Je houdt dat wat je geschreven hebt in principe voor jezelf.
- Schrijf, bij voorkeur, dagelijks. Schrijf totdat je merkt dat dezelfde gebeurtenissen die aanvankelijk grote emoties op riepen, je niet meer zo beroeren.
- Dan kun jij jezelf de vraag stellen of je nog iets wil doen ten opzichte van de betrokken persoon. Eventueel schrijf je een afzonderlijke brief gericht aan die persoon in een vorm die daarvoor geschikt is.

Succes!