

## Narrative Emotional Writing (NEW)

Het op een bepaalde manier schrijven over emotionele trauma's veroorzaakt tal van voordelen. Met name het ordenen van emotioneel geladen gebeurtenissen tot een samenhangend verhaal vermindert gezondheidsklachten, verbetert de immuun functie, verbetert het geheugen en mentale processen en vergoot het zelfvertrouwen waardoor gestelde doelen aantoonbaar makkelijker te bereiken zijn (pennebaker 1997, Smyth 1998, Graybeal 2002).

### In het verhaal staan vier vragen centraal:

- Υ De wie-vraag richt zich op de personages in het verhaal
- Υ De waar-vraag richt zich op specifieke omgeving, waarin het verhaal zich afspeelt
- Υ De wanneer-vraag richt zich op betreffende periode in iemands leven
- Υ De wat-vraag richt zich op de gebeurtenissen die de plot zijn betekenis geven

### Praktische uitvoering

Het verhaal wordt geschreven als een sprookje; er was eens...

Het verhaal wordt in de tegenwoordige tijd geschreven; het speelt zich nu af

Het verhaal wordt in de derde persoon geschreven (Jan / Marie); gebruik je eigen naam

### In het verhaal worden de volgende zaken verwerkt:

- Υ Wat er feitelijk met de hoofdpersoon gebeurt
- Υ Wat en wie er nog meer betrokken zijn bij de gebeurtenis
- Υ Wat er emotioneel met de hoofdpersoon gebeurt (emoties)
- Υ Wat de hoofdpersoon denkt (overwegingen, overtuigingen, denkbeelden)
- Υ Wat de hoofdpersoon hoort, ziet, voelt, proeft, ervaart (wat zintuigen opvangen)
- Υ Wat de hoofdpersoon doet (welke acties of bewegingen)

Υ Wat de hoofdpersoon graag zou willen doen (welke acties of bewegingen)

Het verhaal heeft een begin een midden en (uitermate belangrijk) een eind. Het eind mag/kan feitelijk onmogelijk of onbereikbaar zijn; je kunt/moet je eigen eind verzinnen, pas daarna leefden ze nog lang en gelukkig....

Het schrijven moet met de hand gebeuren (pen en papier) Taal technisch of verhaaltechnisch mag het rammelen van alle kanten (het is alleen voor jezelf)

Zorg dat je niet afgeleid kunt worden (zet mogelijk storende factoren uit/af).

Begeef je in de beleving van het traumatische moment en begin achter elkaar te schrijven (zonder erover na te denken).

Vermijdt het nadenken over, probeer in de beleving te blijven (tijdsdruk helpt daarbij).

### **Tot slot**

Maak voor elk trauma een apart verhaal

Je mag zoveel verhalen toesturen als je wilt, maar doe dit elke week, totdat je niets meer weet.

Het verhaal gaat in een envelop en wordt op de post gedaan (je moet er afscheid van nemen)

De geadresseerde is:

Oerkracht

Koartedyk 1a

9061AK Gytsjerk

Wat die ermee doet weet je niet, maar hij/zij gaat het er daarna NIET meer met je over hebben, en jij ook niet; het/jouw verhaal is afgesloten en je hebt het losgelaten.....