

CATEGORIE	DOELEN
<b>Experiëntieel</b>	Breng aandacht naar alle componenten van de herinnering en de huidige ervaring. Help de patiënt met het up/down-reguleren van arousal, het opsporen van de affectieve/ somatische/ cognitieve ervaring en het uitbreiden van het bewustzijn. Help de patiënt toegang te krijgen tot gedissocieerde aspecten van de herinnering/ ervaring, om ze meer in het bewustzijn te brengen.
<b>Reguleren</b>	Help de patiënt met het up/down-reguleren van de arousal om in de window-of-tolerance te blijven. Behoud tweeledige aandacht (toen - nu). Maak gebruik van strategieën die kalmeren, beheersen, distantiëren, titreren, aarden, oriënteren en onderscheiden. Help patiënten om dichterbij hun innerlijke emotionele ervaring van dit moment te komen.
<b>Afweer/ Verdediging</b>	Hef blokkades op die verwerking in de weg staan door het herkennen en erkennen van afweer vanuit compassie. Erken de inspanningen van de "beschermende delen" en bespreek interne conflicten om toegang tot relevante herinneringen en affectief/ somatisch/ cognitief materiaal te verkrijgen. Als de patiënt zijn/haar afweer laat varen, help hem/ haar dan zijn/ haar innerlijke ervaring te naderen.
<b>Reparatie van de ontwikkeling</b>	Creëer een situatie waarin een intrapsychische "corrigerende emotionele ervaring" kan optreden die gevoelens van schaamte/ schuld, wanhoop en eenzaamheid verminderen. Faciliteer ontwikkelingsherstel door het 'volwassen zelf' te verbinden met de 'kind-delen' om onvervulde en niet-erkende verlangens en behoeften bespreekbaar te maken en erom te rouwen.
<b>Relationeel</b>	Zorg voor een interpersoonlijke "corrigerende emotionele ervaring" om het gevoel van eenzaamheid te doorbreken door erkenning en steun te bieden. Activeer het "social engagement system" van de patiënt, vergroot het gevoel van veiligheid en faciliteer door co-regulatie de capaciteit om te verkennen en te verwerken te vergroten.
<b>Informatie</b>	Verstrek informatie, geef educatie en biedt een adaptief volwassen perspectief aan om de verwerking te vergemakkelijken. Informatie wordt aangeboden in reactie op wat mist en dus nodig is voor adaptieve resolutie.
<b>Integratie</b>	Faciliteer generalisatie van het geleerde. Bespreek huidige en toekomstige scenario's en help met de integratie van nieuwe ervaringen en perspectieven in het beeld over zichzelf en het persoonlijke levensverhaal. Help de patiënt betekenis te geven aan ervaringen in het verleden en het herevalueren van de doelen in het hier en nu en de toekomst.
<b>Actie</b>	Stimuleer de voltooiing van de niet-afgemaakte vecht / vluchtreacties en help de patiënt over te stappen van een houding van immobilisatie/submissie en machteloosheid naar mobilisatie/actie en controle. Faciliteer de verbalisatie van onuitgesproken woorden en het uiten van adaptieve acties om een gevoel van "empowerment" en triomf te realiseren.

CATEGORIEËN	ACTIES	VOORBEELDEN
<b>Experientieel</b>	<p>Richt de aandacht van de patiënt op zijn/haar hier-en-nu beleving</p> <p>Faciliteer een mindfulle (open en accepterende) houding ten opzichte van alle aspecten van de beleving</p>	<p><i>Welke emoties zijn daarmee verbonden?</i></p> <p><i>Waar voel je dat in je lichaam?</i></p> <p><i>Wat zie je, voel je of hoor je?</i></p> <p><i>Welke woorden of gedachten horen daarbij?</i></p> <p><i>Welke neiging tot handelen ervaar je?</i></p> <p><i>Hoe is dat voor jou, op dit moment?</i></p> <p><i>Hoe is het om _____ te voelen?</i></p>
	<p>Help te verduidelijken, te reflecteren op, en uit te drukken wat hij/ zij beleeft</p>	<p><i>Ervaar hoe het voor je is om deze gevoelens nu aan te kunnen</i></p> <p><i>Dus je bedoelt dat je je _____ voelt?</i></p> <p><i>Dus een deel van je voelt _____ en een deel van jou voelt _____ . Klopt dat?</i></p> <p><i>Dus je denkt/ voelt/ merkt dat _____ . Klopt dat?</i></p> <p><i>Kun je woorden geven aan die ervaring?</i></p>

	<p>Verbreed of versmal de focus</p>	<p><i>Kun je een beetje langer blijven bij dat/die (<u>beeld, gevoel, sensatie</u>)?</i></p> <p><i>Kun je terugkomen bij het/de (<u>beeld, gevoel, sensatie</u>)? Is er nog meer?</i></p> <p><i>Kunnen we de andere gevoelens/ problemen even aan de kant zetten en proberen te blijven bij _____?</i></p> <p><i>Merk op dat je kunt uitzoomen en naar de herinnering in zijn geheel kunt kijken.</i></p>
	<p>Help het verloop van de ervaring te volgen door te spiegelen en observaties te delen</p>	<p><i>Ik snap het ... dat klinkt logisch ....</i></p> <p><i>Ik zag dat er iets gebeurde in je lijf, toen je dat zei ...</i></p> <p><i>Het lijkt alsof je moet huilen.</i></p> <p><i>Ja, er lijkt hier heel veel pijn/leed te zitten..... zulke heftige gevoelens.</i></p>
	<p>Faciliteer de toegang tot en de ervaring van verschillende aspecten van het zelf of "delen"</p>	<p><i>Misschien kun je naar binnen kijken en zien of er een deel van jou is dat zich daar anders over voelt.</i></p> <p><i>Kun je dat (jongere, angstige, boze) deel van jezelf voelen?</i></p> <p><i>Houd beide delen van jezelf vast en wees nieuwsgierig naar wat er dan gebeurt.</i></p>

		<i>Let op het deel van jou dat je been (arm, hoofd, etc) nu beweegt en wees nieuwsgierig naar wat dat deel van jou zou kunnen ervaren.</i>
<b>Reguleren</b>	Schakel het observerend ego in als getuige	<p><i>Wees als een passagier in een trein. Kijk gewoon hoe het landschap voorbijtrekt. Het is oud, het is van toen.</i></p> <p><i>Merk op dat je nu een volwassene bent die terugkijkt op de herinnering.</i></p> <p><i>Kun je je reactie observeren in plaats van er volledig in op te gaan?</i></p>
	Scheid arousal van trauma-gerelateerde emoties, gedachten en beelden	<i>Laat de inhoud/ het verhaal los voor nu. Blijf alleen bij wat je nu in je lijf ervaart.</i>
	Scheid het volwassen zelf en de getraumatiseerde kind-delen van elkaar (om tweeledige aandacht en zelfregulatie te behouden)	<p><i>Kijk of je je volwassen-zelf van je kind-zelf kunt scheiden.</i></p> <p><i>Vraag dat (jonge, getraumatiseerde, angstige) deel om een stap terug te doen en je niet te overspoelen.</i></p> <p><i>Als de patiënt problemen heeft met het aanbrengen van de scheiding:</i></p> <p><i>Voel jezelf als een volwassene hier bij mij. Let op hoe het is om nu naar mij te kijken en mijn stem te horen. Je helpt het kind het meest als je in staat bent om gescheiden van (maar verbonden met) hem/ haar te blijven.</i></p>

		<p><i>Als de patiënt in staat is om de scheiding aan te brengen:</i></p> <p><i>Wat merk je als je nu door je volwassen ogen kijkt, denkend aan die ervaring en aan jezelf als kind?</i></p>
	<p>Beperk associaties en maak affect, en/ of herinneringen beheersbaar</p>	<p><i>Is het goed dat we deze (<u>herinnering, associatie</u>) voor een volgende keer opzijzetten en verder te gaan met de herinnering waar we mee begonnen waren?</i></p> <p><i>Als je dit tot de volgende sessie zou kunnen wegzetten, waar of waarin zou je het dan bewaren? Stel je voor dat je het in een doos stopt.</i></p>
	<p>Titreer van de intensiteit van de affectieve ervaring</p> <p>Vertraag de verwerking</p> <p>Bepaal grenzen/ afstand</p>	<p><i>Wat zou er nodig zijn om het nu draaglijker te maken?</i></p> <p><i>Stel je een (beschermende bubbel, emotie draaiknop, plaatje in een plaatje, een druppelende kraan) voor.</i></p> <p><i>Stel je voor dat je maar één druppel of één procent van het gevoel binnen laat.</i></p>
	<p>Help te herkennen dat hij/ zij controle heeft over wat er op dit moment gebeurt; help toenadering te zoeken tot de innerlijke emotionele ervaring op dit moment (versterken)</p>	<p><i>Ik vraag me af of je jezelf toestemming kunt geven om jouw ervaring beetje bij beetje toe te laten ... merk op dat je je ervaring nu daadwerkelijk kunt sturen.</i></p> <p><i>Merk op dat het nu ok is om te voelen wat je voelt. Welk gevoel dat ook is.</i></p> <p><i>Als je een gevoel zou hebben, wat zou dat dan zijn?</i></p>

		<p><i>Welke [hulpbron] heb je nodig om ernaartoe te gaan?</i></p> <p><i>Merk op dat je nu kunt kiezen wat je wilt doen.</i></p>
	<p>Koppel de hulpbron aan het proces van de patiënt op dit moment:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Somatische hulpbron bij lichamelijke gewaarwordingen die ongemakkelijk of verontrustend zijn</li> <li>- Visuele hulpbron bij een verontrustend beeld of andere aspecten van het zelf of "delen"</li> <li>- Affectieve hulpbron bij een verontrustend affect</li> <li>- Cognitieve hulpbron bij een verontrustende gedachte</li> </ul>	<p><i>Als je de druk op je borst opmerkt, merk dan ook op waar je je in je lijf ok voelt ... misschien in je voeten of benen of ...</i></p> <p><i>Merk op dat je jezelf in het hier-en-nu als volwassene kunt zien en tegelijkertijd als kind van toen.</i></p> <p><i>Merk op dat je het gevoel van veiligheid op dit moment kunt ervaren terwijl je tegelijkertijd de angst aanraakt.</i></p> <p><i>Merk op dat je, als volwassene, een ander idee hebt over wat er gaande is dan het kind.</i></p>
	<p>Aarden en oriënteren</p>	<p><i>Voel je voeten op de grond / je rug tegen de stoel.</i></p> <p><i>Kijk rond in de kamer en merk hoe vertrouwd je bent met DEZE ruimte.</i></p> <p><i>Let op het geluid van mijn stem.</i></p> <p><i>Sta op. Recht je ruggengraat. Duw je tegen de muur. Strek je armen uit.</i></p>

	<p>Help de patiënt wanneer die in een staat van hypoarousal is om toegang te krijgen tot ervaringscomponenten</p> <p>(Zie ook Experientiële Interweaves)</p>	<p><i>Let op het verdoofde gevoel; merk op waar je het voelt in je lijf.</i></p> <p><i>Wees nieuwsgierig naar wat je zou kunnen voelen onder het verdoofde gevoel.</i></p> <p><i>Kijk of je kunt voelen wat er gaande is in je lijf.</i></p> <p><i>Laat je lijf in zijn/haar eigen taal tot je spreken en wees nieuwsgierig naar wat er opkomt.</i></p>
<b>Afweer</b>	<p>Benoem de afweer</p>	<p><i>Merk op dat je je afsluit telkens als ik je vraag wat er opkomt.</i></p> <p><i>Waar voel je <u>(twijfel/angst/afsluiting/beschermende muur)</u> in je lijf? Blijf daarbij.</i></p> <p><i>Kan je er wat langer bijblijven? Laat jezelf erin en eruit gaan.</i></p>
	<p>Valideer de afweer</p>	<p><i>Ik weet dat je jezelf heel lang zo hebt beschermd; misschien is het eindelijk veilig genoeg om de/het <u>(verdriet, woede, verlangen)</u> voelen.</i></p>
	<p>Leid patiënt terug naar het affect/ lijf</p>	<p><i>Kun je jezelf nu toestaan om de emotie te voelen?</i></p>
	<p>Scheid het "beschermende deel" van het "getraumatiseerde deel"</p>	<p><i>Ik begrijp dat dit deel van jou bezorgd is en je wil beschermen. Kijk of dit beschermende deel bereid is om even een klein stapje opzij te doen, zodat we even kunnen werken met het getraumatiseerde deel.</i></p>

	Valideer de emotionele behoefte en heronderhandel over de strategie (verdediging)	<p><i>Als het beschermende deel niet in staat/ niet bereid is om een klein stapje terug te doen:</i></p> <p><i>Vraag dit beschermende deel wat hij/ zij vreest dat er zal gebeuren als hij/ zij een stapje terug zou doen?</i></p> <p><i>Zou dat beschermende deel bereid zijn om andere manieren te onderzoeken om <u>(hem/ haar veilig te houden, de gevoelens/ pijn te beheersen, ervoor te zorgen dat hij/ zij het aankan)</u>?</i></p>
	<p>Zoek naar relevante eerdere ervaringen die gerelateerd zijn aan geblokkeerde verwerking, angsten en/ of overtuigingen</p> <p>“Spoel terug” om relevante associaties te exploreren</p>	<p><i>Wanneer heb je dit eerder meegemaakt?</i></p> <p><i>Waar heb je op die manier leren reageren?</i></p> <p><i>Wiens stem is dat?</i></p> <p><i>Let op de gevoelens, gedachten en sensaties die nu opkomen. Laat je gedachten zweven naar een eerdere tijd toen je op deze manier reageerde? Wat komt er op?</i></p>
	Haal de druk eraf	<i>Geen haast. Het is belangrijk om aardig voor jezelf te zijn ... neem gewoon de tijd voor wat er opkomt.</i>
	Coach	<i>Je kunt hierbij blijven. Je kan dit! Ik ben bij je. Je bent deze keer niet alleen. Zou het goed zijn om dit een beetje met mij te verkennen?</i>
	Maak het conflict/ de weerstand expliciet	<i>Dus, merk op dat een deel van jou de woede echt los wil laten, terwijl een ander deel er niet zo zeker van is.</i>



		<p><i>Let op beide tegelijk en wees nieuwsgierig naar wat er vervolgens gebeurt.</i></p>
<p><b>R</b>eparatie van de ontwikkeling</p>	<p>Erken en valideer onvervulde ontwikkelingsbehoefte</p> <p>Verbind de volwassene met het kind-deel om onvervulde behoeften te bevredigen</p>	<p><i>Wat heeft dat kind nu nodig (waarvan je wenst dat iemand het toen voor jou had gedaan en niet heeft gedaan)?</i></p> <p><i>Stel je voor dat je dit voor hem/ haar doet.</i></p> <p><i>Merk op dat je nu naar dit kind kunt gaan en dat hij/ zij niet alleen hoeft te zijn in deze ervaring.</i></p> <p><i>Laat dit kind weten dat je hem/ haar ziet/ hoort. Misschien kun je hem/ haar vertellen dat je begrijpt hoe vreselijk het was en dat je het erg vindt dat het is gebeurd.</i></p> <p><i>Haal dit kind uit die situatie. Breng hem/ haar ergens waar het veilig is.</i></p> <p><i>Op de een of andere manier weet je precies wat je moet zeggen of doen voor dit kind.</i></p>
	<p>Controleer de ontvankelijkheid van het kind</p>	<p><i>Hoe reageert dit kind op jou?</i></p> <p><i>Voelt dit kind zich op dit moment door jou geaccepteerd en begrepen?</i></p> <p><i>Hoe is het voor dit kind om te weten dat je bij hem/ haar bent?</i></p> <p><i>Als het kind niet ontvankelijk is:</i></p>

		<p><i>Kun je begrijpen waarom hij/ zij misschien aarzelt om je binnen te laten?</i></p> <p><i>Kun je hem/ haar laten weten dat je begrijpt waarom hij/ zij (<u>bang, wantrouwend, boos en niet in staat om te reageren</u>) is?</i></p> <p><i>Doe rustig aan en maak ruimte voor zijn/ haar ervaring.</i></p>
	Geef verantwoordelijkheden/ lasten terug	<p><i>Kun je de verantwoordelijkheid om het gezin te beschermen 'teruggeven' aan je ouders?</i></p> <p><i>Kun je in overweging nemen dat het verkeerd was van hen om je te vragen voor hen te zorgen toen je zo klein was?</i></p>
	<p>Erken volledig de emotionele impact van het hebben van onvervulde behoeften/ verlangens uit de kindertijd</p> <p>Faciliteer het rouwen om het verlies van (het niet-krijgen) van de ideale ouder(s), of de ouder die ze nodig hadden</p>	<p><i>Hoe is het om stil te staan bij de impact die dit op jou had?</i></p> <p><i>Zou het ok zijn om jezelf te laten weten/ voelen wat je toen nog niet kon weten/ voelen?</i></p> <p><i>Zou je willen overwegen dat je moeder/ vader/ ouders nooit de ouder(s) zal/ zullen zijn die je als kind nodig had?</i></p> <p><i>Kun je jezelf toestaan om het verdriet te voelen dat verbonden is met dit besef?</i></p> <p><i>Hoe is het om te bedenken dat dit niet meer kan?</i></p>
<b>Relationeel</b>	Gebruik een relatie met de therapeut als tegenhanger van het verleden	<i>Merk op dat je nu niet alleen bent ... deze keer niet.</i>

	Eenzaamheid ongedaan maken	<p><i>Blijf erbij en blijf bij mij. Je bent niet alleen.</i></p> <p><i>Merk op dat je hier niet alleen in bent.</i></p> <p><i>Voel je dat ik hier ben met jou? Ik laat je niet stikken. Ik ben hier.</i></p> <p><i>Wat er ook opkomt, we zullen er samen mee dealen.</i></p>
	Stel gerust en adresseer onuitgesproken angsten	<p><i>Wat zie je als je naar mijn gezicht kijkt? Merk op dat ik (in tegenstelling tot je ouder) niet bang of overweldigd of veroordelend ben.</i></p>
	Gebruik overeengekomen aanraking	<p><i>Zou het helpen als ik een hand op je rug leg zodat je mijn steun kunt voelen?</i></p> <p><i>Als je wilt, kun je je hand in mijn hand leggen.</i></p>
	Vraag de patiënt de grenzen met je te verkennen	<p><i>Ben je bereid deze grens een minuut of twee met mij te verkennen? Ik zal je helpen.</i></p>
	Herkennen, steunen, geruststellen, valideren	<p><i>Uh Huh. Hmmm. Ja. Natuurlijk. Dat klopt. Zo veel pijn. Wat een heftige gevoelens.</i></p>
	Hef schaamte op met compassie en empathie	<p><i>Ik voel zo met je mee, nu.</i></p> <p><i>Merk op hoe het is voor jou om mijn medeleven te voelen op dit moment.</i></p>

		<i>Ik vind het vreselijk dat je dit hebt moeten meemaken/ dat dit je overkomen is.</i>
	Geef toestemming en moedig aan om steun te accepteren	<i>Doe maar en uit wat je voelt. Merk op dat het ok is voor mij ... dat je gevoelens, je behoeften niet te veel zijn. Sterker nog, ze zijn welkom.</i>
	Meta-proces	<i>Hoe is het om mij dit te vertellen?</i>
	Maak de ervaring dyadisch	<i>Merk op hoe het voor jou is om op dit moment door mij gezien/ begrepen te worden.</i>
	Controleer de ontvankelijkheid	<i>Ik vraag me af hoe het voor jou is om te zien dat jouw ervaring mij zo raakt?</i>
		<i>Hoe is het om deze ervaring met mij te delen? ... om deze ervaring samen te delen?</i>
		<i>Ik voel me nu _____. Vind je dat logisch? Vind je het ok dat ik me _____ voel?</i>
<b>Informatie</b>	Geef psycho-educatie:  Voorbeelden - Functies van emoties - Passende verantwoordelijkheid - Aard van de hechting - Rol van "delen" - Fight/ flight/ freeze	<i>Tranen zijn welkom. Laat het maar komen zodat je je verdriet kan verwerken en je de draad weer op kan pakken.</i>  <i>Kinderen zijn nooit verantwoordelijk voor misbruik.</i>  <i>Hechting is biologisch bepaald. Natuurlijk vroeg je om aandacht.</i>

		<p><i>Dit deel lijkt misschien op de vijand, maar eigenlijk probeert hij/ zij je te helpen en te beschermen.</i></p> <p><i>Je wilde waarschijnlijk terugvechten of vluchten, maar dat kon je niet. De angst was te groot en je lichaam bevroor. Dat is precies wat er gebeurt als je voor een overweldigende dreiging staat.</i></p> <p><i>Je kunt je lichaam laten weten dat het nu veilig is en dat het kan gaan ontspannen.</i></p>
	<p>Normaliseer passende reacties, behoeften en ervaringen</p>	<p><i>Dit is een normale, begrijpelijke reactie. Andere mensen zouden waarschijnlijk hetzelfde gedaan hebben in zo'n situatie.</i></p> <p><i>Net zoals wanneer je een hete kachel aanraakt en reageert, is opwinding een onwillekeurige reflex. Het is nou eenmaal gewoon wat je lichaam doet.</i></p> <p><i>Natuurlijk was je eenzaam en had je aandacht nodig. Je was een klein meisje en niemand zorgde voor je.</i></p>
	<p>Bevraag en daag vervormde waarnemingen en rigide overtuigingen uit</p> <p>Nodig uit om andere standpunten te overwegen</p>	<p><i>Wat als dit met je dochter/ beste vriend zou zijn gebeurd? Wat zou je tegen haar zeggen? Wie zou jij verantwoordelijk houden?</i></p> <p><i>Wat denk je dat een goede ouder in deze situatie zou kunnen zeggen?</i></p> <p><i>Als we _____ in de situatie zouden kunnen uitnodigen, wat</i></p>

		<p><i>zou hij/ zij dan zeggen?</i></p> <p><i>Ik ben in de war ... wil je zeggen dat een kind de oorzaak kan zijn van het alcoholmisbruik van de ouder?</i></p>
	<p>Bied metaforen, analogieën en verhalen aan om perspectief te bieden</p> <p>Verwijzing naar sprookjes, Bijbelverhalen, cultuur, afbeeldingen uit de natuur, enz.</p>	<p><i>Net zoals het lopen van een marathon, kost het tijd en oefening; en dat duurt even.</i></p> <p><i>Hoewel er geen manier is om ongedaan te maken wat er is gebeurd, is er misschien wel een manier om de balans te herstellen voor de toekomst.</i></p> <p><i>Het is als een legpuzzel, waar je het hele plaatje pas kunt zien als je alle stukjes hebt.</i></p> <p><i>Je bent als de jongen in "De nieuwe kleren van de keizer". Je kende de waarheid, probeerde anderen zover te krijgen het te zien, maar dat lukte niet</i></p>
	<p>Oriënteer op de huidige context; leeftijd en lengte, tijd en plaats, huidig gevoel van veiligheid</p>	<p><i>Merk op dat je hier bent en dat je nu veilig bent.</i></p> <p><i>Kijk naar je handen. Hoe oud denk je dat ze zijn?</i></p> <p><i>Waar woon je nu? Hoe oud ben je? Hoe lang ben je?</i></p> <p><i>Stuur deze informatie naar alle delen van jezelf (Zie Afweer interweaves voor informatie).</i></p>
<p><b>I</b>ntegratie</p>	<p>Faciliteer generalisatie van het geleerde; koppel nieuwe overtuigingen en zelfbewustzijn aan huidige en toekomstige doelen</p>	<p><i>Wat zou je nu en in de toekomst willen kunnen doen, dat je voorheen niet kon doen? Stel je dat voor...</i></p>

	<p>“Spoel vooruit” om anticipatieangst te verkennen</p> <p>Gebruik ‘future templates’</p>	<p><i>Wanneer je eraan denkt om met je (moeder/ vader/ baas) te praten, wat komt er dan op? Wat gebeurt er vanbinnen?</i></p> <p><i>Stel je voor dat je je tegen _____ uitspreekt. Ervaar hoe het is om je stem nu te laten horen.</i></p> <p><i>Dus, stel je voor dat je met dit gevoel van (“ik kan het”, “het is gelukt”, “ik ben er klaar voor”) naar voren treedt.</i></p> <p><i>Merk op hoe het voor jou is; merk op hoe het voor anderen is, dat je alle capaciteiten bezit/ volledig in je kracht staat. Voelt dat goed?</i></p>
	<p>Integreer de nieuwe ervaringen en inzichten in het beeld over jezelf en je levensverhaal</p>	<p><i>Hoe is het om eindelijk met volwassen ogen te kijken naar de ervaringen van het kind?</i></p> <p><i>Welke positieve overtuiging heb je nu over jezelf, nu je (je ware gevoelens hebt geuit, erkent dat het niet jouw schuld was, enz.)?</i></p> <p><i>Ja, en stel je voor hoe het nu en in de toekomst anders kan zijn.</i></p> <p><i>Hoe zie jij jezelf nu in het licht van deze nieuwe ervaringen?</i></p> <p><i>Wat is een van de belangrijkste dingen die je vandaag over jezelf hebt geleerd.</i></p>

	<p>Help betekenis te geven aan zijn/ haar levenservaringen</p>	<p><i>Als je nu terugkijkt op deze ervaring, hoe zie je dat dan nu?</i></p> <p><i>Hoe kijk je nu aan tegen wat er met je is gebeurd, met je familie? Wat betekent het voor jou om te zien dat de generaties voor jou getraumatiseerd waren?</i></p> <p><i>Wat is er veranderd in hoe je denkt over het doel van je leven?</i></p>
	<p>Wijs op passende verantwoordelijkheid</p>	<p><i>Hoe is het voor jou om je te realiseren dat je jezelf verantwoordelijk hield voor het falen van je ouders?</i></p> <p><i>Hoe is het voor jou nu je jezelf als kind hebt verlost van de last van die verantwoordelijkheid?</i></p>
	<p>Wijs op huidige veiligheid</p>	<p><i>Hoe is het om te weten dat het echt voorbij is en dat je nu echt veilig bent?</i></p> <p><i>Hoe is het voor je jongere zelf om te weten dat je hem/haar kunt beschermen?</i></p>
	<p>Wijs op kracht en keuzemogelijkheden in het heden</p>	<p><i>Hoe is het om te beseffen dat je nu een keuze hebt?</i></p> <p><i>Hoe is het om je te realiseren dat je nu – anders dan toen – door niets of niemand wordt belemmerd?</i></p> <p><i>Merk op hoe het voor je is om in staat te zijn het kind in jou precies datgene te geven wat hij/ zij nu nodig heeft [in plaats van hem/ haar te laten wachten, of te laten zoeken naar iemand anders om het te geven].</i></p>



<b>Actie</b>	Faciliteer de imaginaire voltooiing van de niet afgemaakte vecht/ vluchtreactie	<i>Hoe ervaar je die (boosheid, gekwetstheid, wrok) in jezelf? Wat wil het doen? Ervaar je een impuls of neiging om iets te doen? Wat wil je (hand, voet, mond, etc.) doen? Stel je voor dat je het nu doet.</i>
	Faciliteer de voltooiing van de niet afgemaakte vecht/ vluchtreactie door de actie-impuls van het lichaam te voelen en te volgen	<i>Volg de impuls of neiging in je lijf om nu te doen wat het destijds niet kon doen ... voel het maar ... merk het op ... vertrouw je lijf toe [nu] te doen wat het op dat moment niet kon doen.</i>
	Faciliteer het loslaten van de opgeslagen energie door de lichamelijke ontlading van de niet afgemaakte vecht/ vluchtreactie	<i>Merk het (trillen, beven, temperatuursveranderingen, stemgeluiden enz.) op en laat het toe. Het is hoe je lichaam al die opgeslagen energie loslaat.</i>
	Faciliteer de imaginaire expressie van specifieke hechtings-gerelateerde acties/ gebaren	<i>Vertel het kind dat het oké/ veilig is om nu uit te reiken.  Stel je voor dat je je handen uitstrekt naar die kleine jongen/ dat kleine meisje en hem/ haar dicht tegen je aanhoudt.  Stel je voor dat je je huidige partner om hulp vraagt en hem/ haar jou laat troosten.  Stel je voor dat je je ontspannen voelt, veilig voelt en kunt genieten van de veilige aanraking van je partner.</i>

	<p>Faciliteer het "teruggeven" van verantwoordelijkheid aan anderen en het "loslaten" van emotionele ballast (In verbeelding of in het echt)</p>	<p><i>Het was de verantwoordelijkheid van je ouders om je zus te beschermen, niet de jouwe. Ben je er klaar voor om je ouders deze verantwoordelijkheid terug te geven? Oké, stel je voor dat je dat nu doet.</i></p> <p><i>Stel je voor dat je die verantwoordelijkheid weer aan hen teruggeeft.</i></p> <p><i>Stel je voor dat je die schaamte teruggeeft aan hen. Het is van hen, niet van jou.</i></p> <p><i>Doe het maar nu meteen. Neem dit (object) en merk op hoe het voelt om het los te laten.</i></p>
	<p>Geef toestemming om onuitgesproken woorden te verbaliseren en/ of onafgemaakte acties af te maken (In verbeelding of in het echt)</p> <p>Moedig aan om over te stappen van een passieve (machteloze) naar een actieve (keuzevrije) houding</p>	<p><i>Wat wil je nu tegen hem/ haar (de dader) zeggen dat je toen niet kon zeggen? Stel het je maar voor.</i></p> <p><i>Wat zou je nu willen doen dat je toen niet kon doen? Stel je het maar voor ... Ga je gang en zeg/ doe het maar ... Laat me maar zien hoe dat eruitziet.</i></p> <p><i>Stel je voor dat je terugvecht. Wat zou je nu zeggen of doen als hij/ zij hier was?</i></p> <p><i>Stel je voor dat alles mag. Ga er mee door tot het goed voelt of af is.</i></p>

	<p>Help toestemming te geven, woorden te vinden of acties te beschrijven wanneer hij/ zij geblokkeerd is, bang is of vastzit</p>	<p><i>Ik vraag me af voel je nu of een impuls of neiging om iets te zeggen of te doen?</i></p> <p><i>Hoe zou het voor jou zijn om jezelf toestemming te geven om ...?</i></p> <p><i>Zou je kunnen zeggen: "Ik ben boos op jou omdat je me verraden hebt?"</i></p> <p><i>Kun je je voorstellen dat je de deur in zijn gezicht dichtslaat?</i></p>
	<p>Wanneer niet in staat om van immobilisatie tot actie over te gaan: stimuleer een mini-oefening om somatische bronnen te exploreren en mogelijke adaptieve acties te verkennen (Tijdelijk loslaten van traumatische inhoud)</p>	<p><i>Druk tegen de muur met je handen. Voel je kracht. Voel de energie in je lijf.</i></p> <p><i>Laten we dit kussen samen gooien. Merk op hoe het is om zachtjes/ hard te gooien.</i></p> <p><i>Houd je handen omhoog en zeg "STOP" als ik te dichtbij kom. Let op je eigen persoonlijke grenzen. Merk op hoe het is om op te komen voor jezelf.</i></p> <p><i>Loop door de kamer en voel de bewegingsvrijheid. Bepaal je eigen tempo. Heb er plezier in.</i></p>