

## 'Een Plaatje maken' *recept*

### 'Plaatje maken'... Wanneer kun je dit gebruiken?

Dit recept kun je gebruiken wanneer je

- voelt dat je emoties teveel worden, er doorheen zit
- de relatie met jezelf wil verbeteren
- een situatie met meer afstand onder ogen wil zien
- niet nu aan een herinnering wil werken
- je sessietijd bijna om is.

### Stap 1 - Een 'Plaatje' maken Hoe doe je dat?

Projecteer je herinnering op een vlak voor je

- Houd je ogen gericht op het plaatje
- Maak onderscheid tussen 'Ik-hier-en-nu' en 'jij-daar-en-toen': praat over de 'Jij daar' in de derde persoon 'hij/zij'. *Aandachtspunt voor medewerker*
- Beschrijf wat je daar nog meer ziet
- Vertel de 'Jij daar' dat je van hem/haar houdt.

### Wanneer tijd genoeg: het 'Plaatje' nader bekijken.

Naar het Plaatje kijkend, stel de volgende vragen

- Hoe ervaart de 'jij daar' de situatie van binnen?
- Wat in de situatie triggert die ervaringen?
- Hoe had die situatie erger kunnen zijn?
- Welk 'praktisch probleem' heeft die 'jij daar'?
- Welke hulpbronnen heeft de 'jij daar'?
- Welke suggesties heb jij hier & nu voor 'jij daar'?

### Stap 2 - Afronding

- Beschrijf de lijst rondom het Plaatje
- Geef het Plaatje een titel
- Maak eventueel een tekening van het Plaatje
- Berg het Plaatje ergens op. Ontrol het vlak.