

Video-techniek *recept*

Dit recept veronderstelt dat je vertrouwd bent met 'Een Plaatje maken'. Zorg dat je goed zit. Vooral bij de Video-techniek is het belangrijk dat je medewerker zo zit, dat die zowel jouw ogen als het 'scherm' kan zien.

Stap 1 - Bepaal je startplaatje

- Wil je een **moeilijke of traumatische gebeurtenis** verwerken? 'Maak een plaatje' van deze gebeurtenis. Vooral als je je emotioneel overweldigd voelt, neem er de tijd voor. Ga vervolgens naar Stap 2.
- Wil je een **bepaalde periode in je leven of je relatie** onderzoeken? Ga naar Stap 2.

Stap 2. Bepaal de Voorafgaande goede ervaring

Projecteer een beeld op het scherm waar het **nog** goed met je gaat, vóór de vervelende ervaring of periode in je leven. Beschrijf dit beeld.

Stap 3. Bepaal de Afsluitende goede ervaring

Projecteer een beeld op het scherm waar het **weer** goed met je gaat, ná de vervelende ervaring of periode in je leven. Dat kan zelfs in de toekomst zijn. Beschrijf dit beeld.

Stap 4. Maak de Video

1. De Video begint met de **Voorafgaande goede ervaring**.
2. * Voor *verwerken van moeilijke of traumatische gebeurtenis* : projecteer scene voor scene **de aanloop > de gebeurtenis > de afloop**
* Voor onderzoeken *wat er gebeurde in een bepaald tijd van je leven*: projecteer vanaf het begin **alle belangrijke voorvallen**.
Waar nodig, vertel de 'jij daar' in de Video iets ondersteunends.
3. Rond de Video af met de **Afsluitende goede ervaring**.

Stap 5. Terugkijkend naar deze Video

- Welke praktische problemen heeft de 'jij daar' overleefd?
- Welke hulpbronnen hielpen de 'jij daar' om het te overleven?
- Op welke manier heeft de 'jij daar' mazzel gehad?
- Andere nieuwe inzichten?

Stap 6. Afronding

- Geef de Video een titel.
- Ga op je vingers de verschillende scenes van je Video na:
 - De duim is de voorafgaande goede ervaring.
 - Ieder volgende vinger is een plaatje in de Video.
 - De laatste vinger is de afsluitende goede ervaring.
- Berg de Video op, bv in je boekenkast.
- Hoe ziet het scherm er uit zonder geprojecteerde video?