

Helende Verhalen voor Kinderen.

Wat zijn ze?

Hoe ga je ermee aan de slag?

Inclusief inspiratieverhalen.

Helende Verhalen voor Kinderen

door

Ann Marie Ackaert

Schrijver: Ann Marie Ackaert

Coverontwerp: BNB

ISBN: 9789402142952

© Ann Marie Ackaert

Eerste druk december 2015

Dit naslagwerk kwam tot stand als afstudeerwerk binnen de opleiding gezondheidsconsulent aan De Levensschool (www.levensschool.be).

Disclaimer: Dit naslagwerk beoogt niet een therapeutische setting te vervangen of een therapeutische leidraad te bieden. Het gaat enkel in op de kracht en de werking van verhalen.

Voorwoord

We worden geboren als een tenger en kwetsbaar wezen en zijn als mensenkind volslagen onvolgroeid na negen maanden zwangerschap. Daarom zijn we nog lange tijd volledig afhankelijk van de zorg en toewijding van onze verzorgers om te overleven. Hierdoor richten we ons instinctief naar het krijgen van aandacht van onze verzorgers, zowel op emotioneel, mentaal en fysiek vlak. Meer nog, deze noden zijn voor ons op dat ogenblik onlosmakelijk met elkaar verweven. Pas vele jaren later splitsen we die op in aparte hokjes.

We blijven lange tijd heel erg veel verwachten van onze verzorgers. We verlangen naar niets anders dan de perfecte ouders, perfecte broers en zussen, perfecte leerkrachten, perfecte vriendjes, perfecte burens, etc. om in onze totaliteit te kunnen groeien en bloeien.

Maar één ding is zeker, er komt een kink in de kabel. Niet alles waar we nood aan hebben wordt ingevuld. We worden gekwetst, onze verlangens worden niet allemaal beantwoord of we voelen ons afgewezen. Zo komt er als het ware een kink in onze levenskabel. Die komt bij sommigen erg vroeg, bij anderen wat later. Maar de kink komt er wel. Soms is het een kleine kink, soms een grote. Soms enkele, soms vele.

De kinken uit onze vroegste levensjaren zitten diep in ons geheugen geprent. Want dit zijn jaren waarin we nog geen abstractie-vermogen hadden, nog geen uitgebreide communicatievaardigheden, nog geen kennis en kunde om te relativiseren, te reflecteren, te begrijpen, te accepteren, te vergeven.

Vele jaren later worden we zelf ouder, verzorger, buur, vriend of leerkracht. We worden zelf een betekenisvolle volwassene voor een jong en kwetsbaar kind. Vanuit onze allerbeste intenties, kennis en kunde doen we ons best. We doen wat we kunnen, we geven wat we hebben of zelfs meer. Maar de kinken zitten ook nog in onze kabels, diep ingeprent in ons onbewuste. We doen ons best, maar we slagen er niet in om het kwetsbare kind volledig en onvoorwaardelijk in al zijn behoeftes te ondersteunen. En zo komt er een kink in de levenskabel van het kind.

Verhalen zijn een zachte manier om de kinken in ons leven en dat van de kinderen, die we onder onze hoede hebben, te verzachten.

Verhalen leggen nieuwe verbindingen in onze diepste ervaringen en inprentingen. Deze inprentingen zijn gekoppeld aan oude routines, voorheen gericht op overleven, die we stilaan kunnen herschrijven en zo ons leven een nieuwe richting geven. Een richting die meer met zachte bochten kan geschreven worden met zicht op het leven vanuit onze volle mogelijkheden.

Verhalen kunnen volwassene en kind inspireren om samen te helen en geheeld te worden. Het tot leven brengen van de fantasiewereld van zowel kind als volwassene kan tot verrassend mooie resultaten leiden. Verhalen creëren een subtiele verbinding tussen jong en oud, tussen fantasie en werkelijkheid. Ze maken dromen mogelijk en oplossingen verschijnen als bij toverslag. Het niet benoemde kan plots benoemd worden in de veilige wereld van het verhaal. Wanneer het verhaal met zorg en respect tot stand komt is het een mooie plek om te *ont-moeten*.

Dit werk biedt een neerslag van mijn eigen ervaringen en inzichten van het werken met Helende Verhalen voor Kinderen. Het beoogt geen therapeutische setting te beschrijven, of een theoretische achtergrond te bieden, of te overtuigen of iets te bewijzen. Het doel is vooral zoveel mogelijk mensen te inspireren om met verhalen aan de slag te gaan. Hiertoe worden in het werk vooral praktische handvaten en voorbeelden aangereikt.

Dit naslagwerk kwam tot stand als afstudeerwerk binnen de opleiding gezondheidsconsulent aan De Levensschool. Ik dank alle mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks hebben meegewerkt aan dit afstudeerwerk. De mensen en kinderen die meewerkten aan de gevalsbeschrijvingen, de deelnemers aan de workshops, de kinderen die van de verhalen genoten tijdens de vertelsessies en de vrienden met wie ik over de verhalen van gedachten wisselde. Iedereen droeg op zijn of haar manier bij aan de totaliteit van dit boek. In het bijzonder dank ik mijn zoon Stijn en mijn vriendin Ilse voor het vele verbeter- en naleeswerk. Hun hulp was onontbeerlijk.

Maar ik dank vooral mijn echtgenoot Erik De Reu die vaak meer in mij gelooft dan ikzelf. Zijn wijsheid, liefde en steun heeft me ertoe gebracht door te zetten en mijn verhalen te laten leven.

Ik draag dit boek op aan mijn kinderen Sander, Stijn en Emma. Ze zijn mijn dierbaarste schatten en ook de eerste toehoorders en trouwste fans sinds ik in 2004 met het schrijven van verhalen begon.

Ik draag het ook op aan Cedric, Tim, Alexander, Jasmijn, Talisa, Anouk en de kleine Floor die allemaal een bijzonder plaatsje hebben gekregen in mijn leven en in mijn hart.

Laat je verhalen leven!

Ann Marie Ackaert - 2015

Inhoudstafel

Inleiding.....	13
1. Het Kinderbrein – Kneedbaar en Kwetsbaar.....	15
1.1 Even wat theorie.....	15
1.2 Het kinderebrein in eerste aanleg.....	15
1.3 Het kneedbare kinderebrein.	18
1.4 Het kwetsbare kinderebrein.....	21
1.5 Wat je van beren leren kan (geheugen en emotie).....	24
1.6 Van slimme beren leren kan (metaforen en ankers).....	26
2. Verhalen – Woorden en Beelden Samen	31
2.1 Alles is een verhaal.....	31
2.2 Wat verhalen doen met ons brein.....	33
2.3 Specifieke verhalen met een specifiek doel.....	35
2.3.1 Verhalen binnen communicatie en coaching.....	35
2.3.2 Verhalen binnen een zorgcontext.....	37
2.3.3 Verhalen als therapievorm.....	42
2.4 Helende verhalen voor kinderen.....	47
3. Helende Verhalen – Opbouw en Kenmerken.....	51
3.1 Opbouw	51
3.2 Voorbeeldverhaal.....	58
3.3 Enkele tips en tricks.....	63
3.4 Bijsluiter.....	64
4. Helende Verhalen – Op Maat Gemaakt.....	65
4.1 Enkele gevalstudies verhalen op maat	65

4.2	Reflecties gevalstudies verhalen op maat	66
4.2.1	Een verhaal is er altijd	66
4.2.2	Een verhaal is een breiwerk	68
4.2.3	Eenvoud en stijlen	69
4.2.4	Opvolging en feedback	70
4.3	Besluit gevalstudies	72
5.	Helende Verhalen – Voor Algemene Thema's	75
5.1	Helende verhalen brengen in een groep	75
5.2	Voorbeelden rond algemene thema's.....	76
5.2.1	Lucy, een anti-pestverhaal.....	76
5.2.2	Petertje, een verhaal over water	77
5.2.3	Bethany, wanneer je hoofd te vol zit	79
5.2.4	Mus Tuur, een muziekverhaal.....	80
5.2.5	Rouwverwerking bij verlies van een kind	81
5.2.6	Yinte, een verhaal over integratie	83
5.3	Besluit	85
6.	Helende Verhalen – Allemaal aan de Slag	87
6.1	Mijn eigen groeipad, een verhaal op zich.....	87
6.2	Uitdragen van het concept	90
6.3	Anderen coachen bij het schrijven van een helend verhaal	91
6.4	Helend verhaal voor het kind in onszelf	93
6.5	Getuigenissen.....	94
7.	Helende Verhalen – Enkele Gevalstudies	103
7.1	Gedocumenteerde gevalstudies ter inspiratie.....	103
7.2	Marie – 2 jaar – angst voor luide geluiden.....	103
7.3	Nina – 3 jaar – naar kinderdagverblijf durven gaan.....	108

7.4	Nina – 3 jaar – makkelijker in slaap vallen.....	112
7.5	Liam – 4 jaar – ernstige en meervoudige allergie.....	115
7.6	Dries – 5 jaar – opbouwen van meer eigenwaarde.....	121
7.7	Manu – 6 jaar – angst voor honden.....	128
7.8	Leon – 17 jaar – faalangst	136
	Besluit	141
	Bronvermelding.....	145

Inleiding

Een tiental jaar geleden kwam ik als ouder in aanraking met het concept *Helende Verhalen voor Kinderen*. Meteen geboeid door de kracht ervan ging ik zelf aan de slag met het schrijven van dergelijke verhalen. In eerste instantie schreef ik verhalen voor mijn eigen kinderen, maar vrij snel begon ik ook voor andere kinderen verhalen te schrijven. Tussen 2007 en 2009 gaf ik een tiental kinderworkshops op basis van zelfgeschreven verhalen

In 2011 kreeg het werken met helende verhalen een nieuwe wending als afstudeerwerk binnen mijn opleiding tot gezondheidsconsulent aan De Levensschool. Naast het formuleren van een aantal onderzoeksvragen om een beter inzicht te krijgen rond de werking van helende verhalen werden ook diverse activiteiten opgezet om het concept ruimere bekendheid te geven. Na vier jaar vat dit naslagwerk mijn belangrijkste ervaringen samen. Het is gericht naar volwassenen (ouders, kindercoaches, leerkrachten, therapeuten) die met behulp van verhalen kinderen wensen te ondersteunen.

Dit naslagwerk richt zich tot het ondersteunen van kinderen met milde tot matige problemen. Ouders of betrokken volwassenen kunnen dan met een helend verhaal het kind zelf ondersteunen en evalueren of de klacht na een tijd verdwijnt. Indien de klachten een fysieke oorsprong kennen, blijven aanhouden of van ernstige aard zijn, is individuele therapie en opvolging aangewezen.

Helende verhalen kunnen in deze situaties wel aanvullend werken.

Volgende *onderzoeksvragen* werden geformuleerd bij de aanvang van dit werk:

- Wat maakt een helend verhaal bijzonder en hoe differentieert het zich van andere verhalen?
- Hoe bouw je een helend verhaal op?
- Wat is de mogelijke impact van helende verhalen? Is deze meetbaar?
- Kunnen de concepten op eenvoudige wijze overgedragen worden op een breed publiek?