



## Richtlijnen voor het schrijven van je levensverhaal

1. Beschrijf chronologisch alle belangrijke gebeurtenissen uit je leven met de datum (of je leeftijd) en kort wat er toen gebeurde. Het gaat hier om de geboorte van jezelf en eventuele broers en zussen; leeftijden van je ouders; data van eventuele verhuizingen; school begin- en einddata; ziektes van jezelf of van voor jou belangrijke personen; data van gebeurtenissen die voor het hele gezin belangrijk waren, traumatische of juist heel fijne ervaringen; overlijdensdata; eerste vriendje/vriendinnetje; opleiding en werkervaringen en dergelijke.
2. Voor zover je daar iets over weet of te weten kunt komen: je geboorte, hoe verliep de bevalling, heb je borstvoeding gekregen, hoe was je eerste ontwikkeling, kroop liep en sprak je vroeg of laat, hoe ging het met de zindelijkheidstraining, hoe was je slaapgedrag en zijn er speciale verhalen over jou als kind?
3. Beschrijf hoe je het contact met de verschillende mensen die in jouw leven een belangrijke rol hebben gespeeld, hebt ervaren. Je vader en moeder, broers, zussen, ooms, tantes, opa's en oma's. Anderen om jullie gezin heen: juffen/meesters, burens, vrienden etc. Eigen vrienden vijanden, relaties en partners. Uiteraard niet alle relaties beschrijven, alleen wat je als belangrijke contacten hebt ervaren.
4. Vertel iets over je sexuele geschiedenis. Hoe zijn je ervaringen, hoe beleef je tegenwoordig je seksualiteit?
5. Eventuele traumatische gebeurtenissen.
6. Hoe ervaar je je lichaam? Is er van ziektes sprake geweest?
7. Wat is de reden dat je nu hulp zoekt? Is er een aanleiding? Wat zijn je klachten?

Probeer zo concreet mogelijk te beschrijven. Niet: 'in mijn puberteit ging ik vaak weg omdat ik het thuis niet leuk vond' maar: 'in mijn puberteit ging ik vaak de straat op omdat ik er niet tegen kon dat mijn moeder alles van me wilde weten'. Hier en daar een concrete herinnering beschrijven kan heel tekenend zijn.

Je beschrijving mag zo kort of zo lang zijn als je wilt. Sommigen vinden het prettig om bladzijden lang 'maar door' te schrijven terwijl anderen het liever beperken tot één á twee A-4tjes. Wanneer ik aan leestijd drie kwartier of meer kwijt ben, breng ik de leestijd wel in rekening.

Je hoeft de bij 2 t/m 7 genoemde punten niet systematisch en in deze volgorde af te werken. Laat je gedachten gaan over wat belangrijk is en kijk na afloop even of alle belangrijke dingen genoemd zijn. Punt 1 wel graag als eerste en op een rijtje. Maak geen halszaak van dit levensverhaal, je kunt later altijd iets toelichten, aanvullen of veranderen. Het gaat om de grote lijnen. Succes!