

INSTRUCTIE BIJ TOOLKIT PSN



TER ONDERSTEUNING BIJ PRATEN OVER
SEKSUEEL MISBRUIK/SEKSUEEL GEWELD

IN STILTE GETEKEND

Het trauma in 12 foto's



Als je te maken hebt of hebt gehad met seksueel misbruik en/of seksueel geweld is het vaak lastig om over die ervaringen te praten. Schaamte overheerst. Je mag vaak niet praten van je dader. En misschien ben je bang dat niemand je gelooft. Zomaar wat voorbeelden die ervoor kunnen zorgen dat je blokkeert. Maar praten over je ervaringen, is een belangrijke stap op weg naar heling.



Waarom reageer ik op een bepaalde manier? Waarom sluit ik mezelf af van de buitenwereld? Waarom lijkt het met mij altijd goed te gaan? Waarom heb ik bepaalde angsten? Door te praten krijg je inzichten en begrip voor je eigen gedrag. Gun jezelf de kracht om op te staan voor wat jou is aangedaan en geef je verhaal een stem.



Hoe gebruik ik de foto's?

Als je (nog) geen woorden kunt geven aan hetgeen je is overkomen, kan je gebruik maken van de foto's in deze Toolkit. Ze kunnen je ondersteunen om bijvoorbeeld tijdens je therapie woorden te geven aan je verhaal. Maar ook om bepaalde gevoelens en/of emoties op te roepen, waarover je dan kan vertellen. Dit kan door te werken met één foto, maar misschien ook wel met meerdere foto's tegelijk. Voel je iets bij een bepaalde foto, dan kan je dit delen met je behandelaar.



Wat zie ik op de foto? Wat roept dit beeld bij mij op? Wat voel ik als ik kijk naar een bepaald beeld? Deze en andere vragen kun je jezelf stellen terwijl je naar een foto kijkt. En zo kunnen de foto's jou steeds iets meer van je verhaal helpen delen. Zodat je de vrijheid mag gaan voelen om je leven te leven zoals jij dat graag wil. Zonder dat jouw verhaal de grip op jouw leven nog beheerst.

NB. de getoonde foto's zijn geen onderdeel van de Toolkit, maar zijn wel gemaakt door de fotografe Karin Janssen.



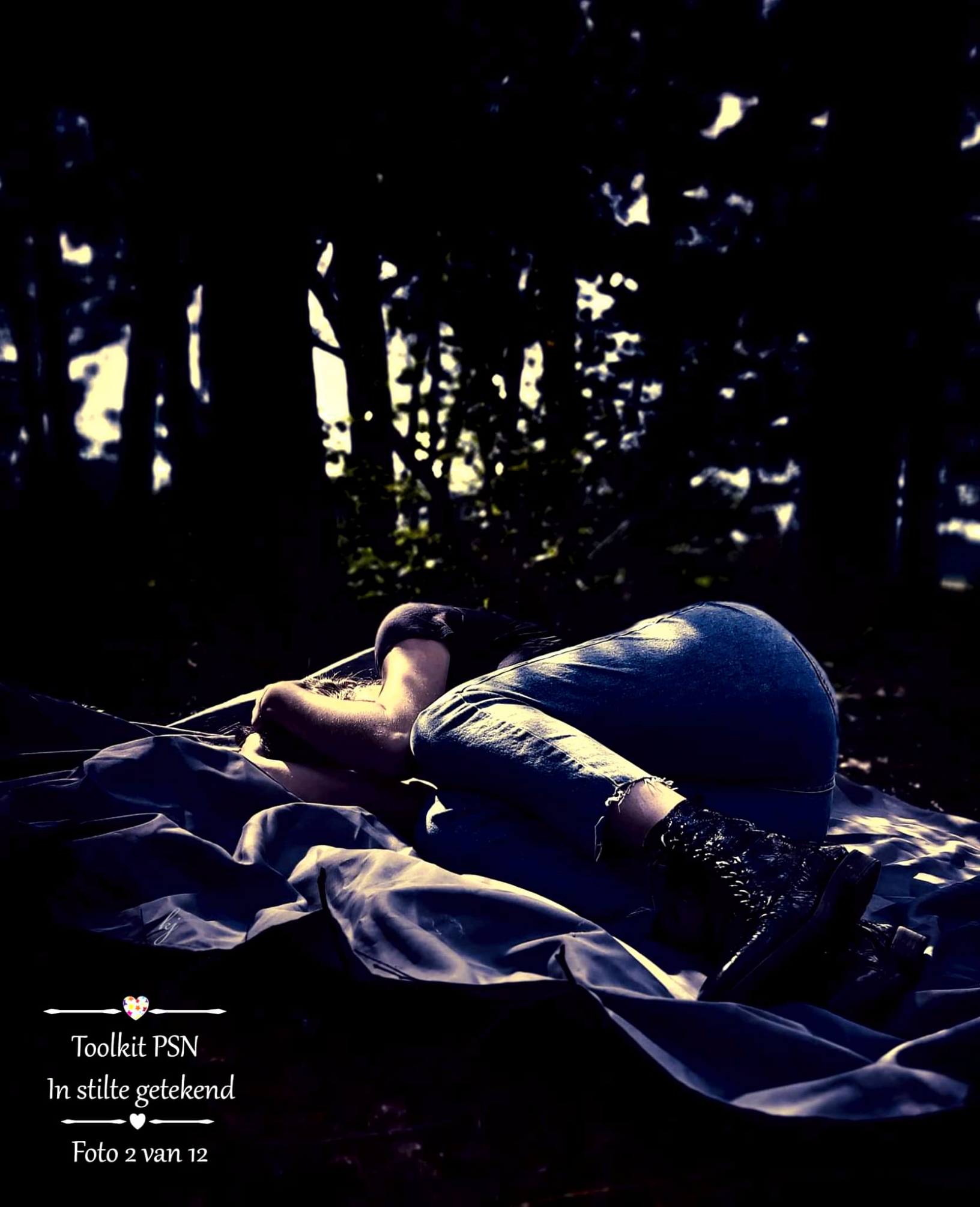


bolkit PSN

is al te getekend



10/11/12



Toolkit PSN
In stilte getekend



Foto 2 van 12



Toolkit PSN
In stilte getekend



Foto 3 van 12





hej





Toolkit PSN
In stilte getekend



Foto 7 van 12





by



Toolen ESN
In stilte getekend
Foto 10 van 12





Toolkit PSN
In stilte getekend



Foto 12 van 12

NEE = NEE !!!