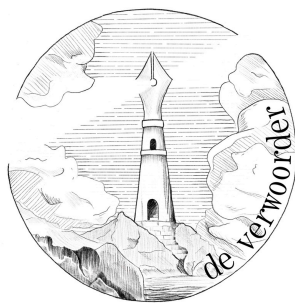
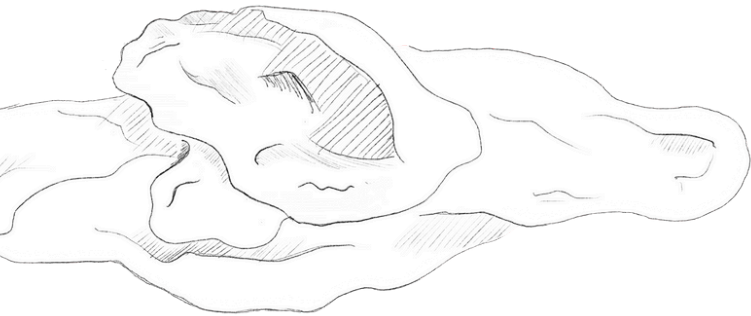


# verhaal / verwerken

---

de verwoorder



# verhaal / verwerken

## de verwoorder

---

Soms heb je een verhaal dat je **dwars** blijft zitten.

Je wil het geen enorm trauma noemen, en vindt het idee om speciaal voor de **verwerking** ervan in therapie te gaan wat overdreven.

Maar het zit je niet lekker.  
Het voelt **onaf**.

Je hebt het, om welke reden dan ook, nog geen plek kunnen geven.

Ik geloof dat het **vertellen**, op- en herschrijven van zo'n verhaal een enorme stap kan zijn in de verwerking ervan.

Dat zo'n verhaal een heel groot deel van haar scherpte kan verliezen door simpelweg **gehoord** & gezien te worden.

Daarom gaan we samen het verhaal horen.

We schrijven het op in een vorm die bij jou past en geven het context, personages, een begin en een einde.

Zo creëren we **helderheid & inzicht**.

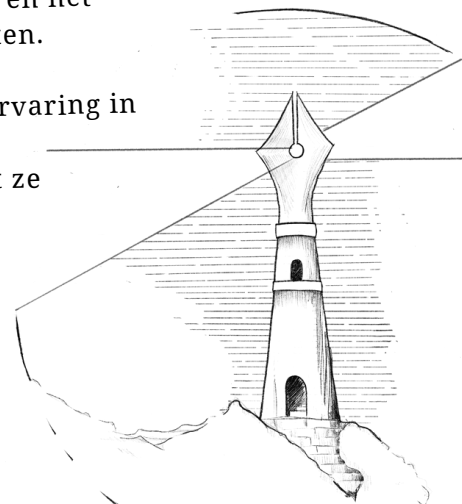
Jij mag het verhaal, of in elk geval de daaraan vasthangende zwaarte, achter je laten en je pad vervolgen met de gefilterde lessen en inzichten.

## En wie denk ik dan te zijn?

Geen psycholoog of andere therapeut. Moge dat duidelijk zijn.  
Ik heb geen diploma's in de psychologie of psychiatrie en bied dus ook geen diagnoses, behandelplannen of oplossingen.  
Ik bied een **luisterend oor** en een vlotte pen.  
Zie me als een vriendin bij wie je je hart kunt luchten. Die alle tijd neemt om **zonder oordeel** naar je verhaal te luisteren. Iemand die onafhankelijk is en het verhaal zorgvuldig met jou zal bewaren, **ontleden**, herschrijven en loslaten.

Want dat ben ik wel: een goede en ervaren luisteraar. Iemand met veel ervaring in mensen helpen, adviseren en simpelweg geheimen bewaren.  
Daarnaast ben ik een **schrijver**. Een schrijver die al haar leven hoort dat ze dingen zo goed kan verwoorden, zo goed en snel de **kern** kan vinden.

Die twee talenten combineer ik en zet ik in om je te helpen.  
Zodat jij verder kan met je leven, zonder de zwaarte van dit verhaal.



# het proces & de prijs

## de verwoorder

---

Ik geloof dat het uitspreken en opschrijven van een verhaal een enorme stap is in het verwerkingsproces ervan.

Daarom help ik jou om je verhaal op papier te krijgen.  
Om het te maken tot iets concreets dat je **vast kunt houden**,  
en vervolgens **los kunt laten**.

Het **proces** dat we samen aangaan, ziet er zo uit:

Je kiest je hoofddoel en de eindvorm die bij jou past;

1

2

Tijdens een gesprek vertel je jouw verhaal.  
Hiervoor nemen we uitgebreid de tijd;

Ik ga aan de slag om je verhaal in de door jou gekozen vorm te gieten;

3

4

Je stuurt feedback op de eerste versie (per mail);

Ik lever de eindversie van je verhaal;

5

6

optioneel: Jij kiest een manier waarop we het verhaal samen los gaan laten.

Na afloop nemen we even de tijd voor **reflectie**: hoe voelt het verhaal nu voor je aan, vergeleken met voorheen? Welke inzichten heb je gekregen, welke lessen heb je geleerd?

Wat vond je (minder) fijn aan het proces met mij?  
Dit moment kan telefonisch of face-to-face: tot het allerlaatst bepaal jij de vorm.

### Prijs

Het gesprek waarin je jouw verhaal vertelt, is **gratis**.

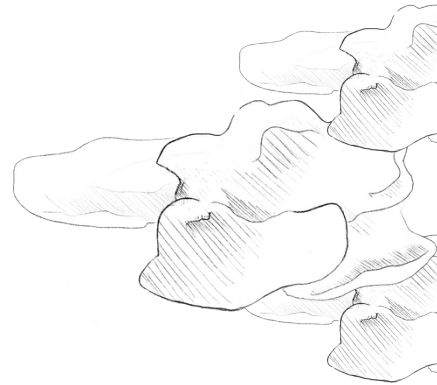
Voor het schrijven van je verhaal betaal je **€99** per 500 woorden.

Na de eerste feedbackronde kosten eventuele herschrijvingen **€49** per 500 woorden (foutjes verbeteren is gratis).

De prijzen zijn **excl. BTW** en excl. eventuele drukkosten.

Heb je vragen?

Bel me gerust! **06 53 17 53 59**



# schrijfvormen

## de verwoorder

---

Samen gaan we proberen **helderheid** te krijgen in een persoonlijk verhaal dat op dit moment nog te verwarrend, onoverzichtelijk of pijnlijk is.

Door je verhaal een keer helemaal te vertellen, vorm te geven, en daarna af te maken, kan er ruimte komen voor rust omtrent dit moeilijke onderwerp.

Welke **eindvorm** van je verhaal voelt passend voor jou?



**Een novelle**

een 'gewone', chronologische vertelling van jouw ervaring;



**Een brief aan je kind-zelf**

focus op de onschuld in jezelf, de informatie die je nu hebt en de troost die je jezelf zou willen bieden;



**Een brief aan de 'jij' die aan dit verhaal begon**

focus op de informatie die je nu hebt, de lessen die je geleerd hebt, het begrip & de compassie voor de versie van jou die in dit verhaal belandde;



**Een brief aan één van de personages in je verhaal**

focus op wat je kwijt wil aan- en nodig hebt van een persoon die een belangrijke rol had in dit verhaal;



**Een sprookje**

focus op de (uitvergrote) archetypes in je verhaal, een overdreven vertelling van jouw heldentocht voor meer duidelijkheid en begrip;



**Een nieuwsartikel**

focus op de feiten, een zo onafhankelijk mogelijke vertelling van wat er gebeurd is voor meer helderheid en afstand.

---

Wat is je hoofddoel van dit proces?

Wat hoop je na dit proces over je verhaal te kunnen zeggen?

# vormen van loslaten

## de verwoorder

---

Je verhaal is af en je bent er tevreden over.  
De hoogste berg ligt al achter je.

### En nu?

Nu is het tijd om het verhaal los te laten.  
Ook dit gebeurt op de manier die- en op het moment dat **jij kiest**.  
Misschien ben je er direct klaar voor nadat we het eindproduct af hebben,  
of misschien zit er wel een paar weken tussen. Alles is goed.

De volgende vormen kunnen je een idee geven van de opties:



#### **Verbranden**

focus op zuivering & overgave, niemand hoeft dit verhaal per se te horen, je geeft het terug aan de lucht;



#### **Brief versturen**

heb je de briefvorm gekozen en ben je er klaar voor om je verhaal te delen met die persoon? Doen we 'm samen op de post;



#### **Spoken word**

focus op bevrijding van het verhaal uit je keel, heeft te lang vast gezeten in je lijf door schaamte of schuld, mag nu bevrijd worden en gedeeld worden met een groep (on)bekenden;



#### **Flessenpost**

focus op overgave & loslaten, het verhaal teruggeven aan het water (symbool voor emoties en verandering), het is jou voor altijd onbekend of het ooit door iemand wordt gelezen;



#### **Ballonpost**

focus op overgave & loslaten, het verhaal teruggeven aan de lucht (symbool voor gedachten en vervliegen), het is jou voor altijd onbekend of het ooit door iemand wordt gelezen;

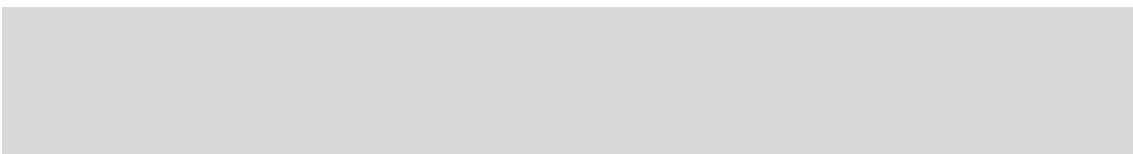


#### **Confrontatie**

heeft je verhaal een heel duidelijke 'slechterik' en heb je het nodig dat die wordt geconfronteerd? Ik bereid samen met jou een rustige, doelgerichte confrontatie voor;



#### **Anders, namelijk:**



# interessant?

de verwoorder

---

Heb je interesse  
of wil je graag wat meer informatie?

**Neem gerust vrijblijvend contact met me op.**

Als je spanning voelt, betekent dat  
waarschijnlijk dat er in elk geval íets  
met je verhaal mag gebeuren.

Samen kijken we of deze vorm  
bij jou past.



Bel of app naar **06 53 17 53 59**  
of stuur een mailtje naar  
**deverwoorder@gmail.com**

**www.deverwoorder.nl**

