

BYLAE

Bylaag A: ¹

- Onderskeie deelnemers se agtergrondinligting, onderhoude en terapeutiese ingrepe
- Reflektiewe dagboek van deelnemers
- Reflektiewe dagboek van navorser

Bylaag B:

- Terapeutiese stories

Bylaag C:

- Etiese klaringsertifikaat

Bylaag D:

- Skriftelike toestemming van die deelnemers en hul ouers

Bylaag E:

- Verklaring van oorspronklikheid

¹ Die transkripsies van die deelnemers word ingesluit in DVD formaat.

BYLAAG A: DEELNEMERS SE AGTERGRONDINLIGTING, ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE



DEELNEMER A: STORIEPRINSES



DEELNEMER A: STORIEPRINSES

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer² – van nou af genoem Storieprinses – is 'n 7-jarige Engelssprekende dogter in Graad 1 en die oudste van twee kinders. Na haar moeder se afsterwe woon Storieprinses by haar vader. Haar grootouers aan moederskant woon permanent in Willowmore (Wes-Kaap), maar bly tydens skooltermyne by die gesin om die vader met die twee kinders te help. Die kinders bring egter skoolvakansies by hulle grootouers op Willowmore deur, aangesien hul vader heelwat uithuisig is as gevolg van sy beroep.

Ek bespreek vervolgens kortliks die agtergrondinligting soos verskaf deur Storieprinses se moeder voor haar tragiese ongeluk. Storieprinses se moeder het haar aanvanklik gebring vir 'n skoolgereedheidsevaluasie. Dit was van die begin af duidelik dat daar 'n besondere band tussen Storieprinses en haar moeder is. Die gesin het van die Wes-Kaap af na Gauteng verhuis nadat Storieprinses se vader 'n werkseleentheid hier aanvaar het. Die gesin se uitgebreide familie woon steeds in die Wes-Kaap en hulle het min familie ondersteuning in Gauteng. Dit was vir Storieprinses se moeder aanvanklik moeilik om aan te pas in Gauteng. Storieprinses se moeder was 'n onderwyseres en aangesien sy nie bedags tuis was om na haar om te sien nie, het die ouers besluit om Storieprinses in 2008 in 'n kleuterskool te plaas. Sy het egter moeilik aangepas en haar ouers het besluit om Storieprinses eerder tuis te laat bly en het 'n dagmoeder aangestel om na haar om te sien. In 2009 het hulle besluit om Storieprinses terug te plaas in die kleuterskoolmilieu maar volgens Storieprinses se moeder was dit weer vir haar dogter moeilik om emosioneel aan te pas. Sy het genoem dat Storieprinses gespanne voorgekom het in die week wanneer sy kleuterskool toe moes gaan. Sy sou byvoorbeeld in die aande bid dat sy moes sterk wees en opstaan teen haar maatjies. Sy het selfs vir 'n rukkies snags enuresis gehad.

Volgens Storieprinses se moeder word sy maklik deur ander maatjies beïnvloed en wou dit vir haar voorkom asof Storieprinses maklik sou toegee aan sosiale druk. Storieprinses se moeder het genoem dat die maatjie waarmee Storieprinses by die kleuterskool gespeel het nie wou toelaat dat Storieprinses met enige ander maatjie speel nie en dat Storieprinses haar dit laat welgeval het. Hierdie gedrag het Storieprinses se moeder bekommer aangesien dit vir haar gevoel het asof Storieprinses nie selfstandig kan optree nie.

Storieprinses se moeder het genoem dat sy haar as 'n dromertjie opsom, en dat dit soms nodig was om hard met haar te praat ten einde haar aandag te bekom. Volgens haar moeder het Storieprinses dit moeilik gevind om te konsentreer, veral wanneer sy moes tuiswerkies doen. Sy was bekommerd oor Storieprinses aangesien sy negatiewe selfspraak geuiter het en

² Ten einde my deelnemers se privaatheid te beskerm, gebruik ek skuilname.

byvoorbeeld sou opmerk dat sy nie die werk kan doen nie; dat sy nie goed is met werkies nie, of dat sy dom is.

Storieprinses se moeder het vertel dat Storieprinses 'n baie godsdienstige dogtertjie is wat heelwat vroeë rondom godsdiens vra - veral met betrekking tot die dood. Haar moeder het ook gevoel dat sy baie afhanklik van haar is, en dit het haar bekommer. Volgens haar moeder was Storieprinses glad nie opgewonde oor die koms van haar boetie nie en het sy moeilik daarby aangepas. Haar moeder het gevoel dat sy haar boetie slegs verdra en dat sy nie eintlik van hom hou nie. Sy het gedink dat Storieprinses sedert haar boetie se geboorte afgeskeep voel aangesien hy 'n allergie het waaraan haar moeder heelwat aandag moet gee.

Volgens my evaluasie in 2009 wou dit voorkom asof Storieprinses basiese lewensonsekerheid en eksplorasiemonstrering toon. Sy het haarself as ontoereikend ervaar en tekens van angstigheid getoon. Sy het haarself op daardie stadium as fisies en emosioneel swak ervaar, alhoewel sy graag fisies en emosioneel sterk wou wees. Storieprinses het 'n behoefte getoon aan liefde, aanvaarding en beskerming. Sy het onseker gebly ten opsigte van sosiale situasies en dit was asof sy negatiewe scenarios in haar kop afspeel en reeds vooraf besluit hoe 'n sekere situasie gaan verloop alvorens dit gebeur het.

Slegs 'n maand of wat na hierdie aanvanklike evaluasie het Storieprinses se moeder tragies verongeluk. Die gesin was op pad na die Wes-Kaap om die vakansie by Storieprinses se maters grootouers deur te bring. Storieprinses se moeder het besluit om die kinders per bus te neem aangesien die kinders nog nie voorheen in 'n bus gery het nie. Hulle sou Storieprinses se vader, wat met die motor sou deurry, daar ontmoet. Nie ver van hul huis af nie het die busbestuurder beheer oor die bus verloor en het die bus omgeval. Storieprinses en haar gesin het bo gesit. Storieprinses se moeder het klaarblyklik vir Aiden (Storieprinses se boetie) op haar skoot vasgehou terwyl Storieprinses en hul dagmoeder voor hulle gesit het. Volgens haar vader het dit gelyk asof Storieprinses se moeder nie haarself met haar hande kon beskerm nie aangesien sy haar hande en lyf gebruik het om vir Aiden te beskerm. Storieprinses se moeder is op slag oorlede. Drie persone het hul lewens verloor in die ongeluk; Storieprinses, haar boetie en hul oppasser het egter fisies ongedeerd daarvan afgekam.

Storieprinses se gedrag het na die ongeluk verander. Sy was in haarself gekeer en wou met niemand praat nie. Sy wou nie meer skool toe gaan nie en het net in die huis gebly waar sy die hele tyd in haar moeder se kamer wou wees en tussen haar goedjies wou bly. Sy het geen eetlus gehad nie en kon nie snags slaap nie. Storieprinses se vader het haar vir terapie gebring.

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Ek besef dat my interpretasie plek-plek baie subjektief mag voorkom, maar ek is primêr konstruktivisties ingestel en verwerp derhalwe die idee van absolute waarheid (*absolute truth*) (Patton & McMahon, 1999). Soos hierdie outeurs, glo ek dat geen navorser die realiteit kan observeer sonder om ten diepste en op 'n subjektiewe en deelnemende wyse by die navorsing betrokke te raak nie.

Die terapeutiese ingreep het uit sewe sessies bestaan.

Sessie 1: onderhoud 1, terapie 1

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.³

Doelwit(te) van die sessie

Die hoofdoelwit van hierdie sessie was om Storieprinses bekend te stel aan sandspelterapie. Storieprinses het ongelooflike trauma ervaar vanweë die ongeluk en haar moeder se afsterwe. Ek gaan vandag slegs sandspelterapie doen sonder Ericksoniaanse storievertelling en poog om vas te stel wat in haar binneste aangaan sonder dat ons nodig het om daaroor te gesels.

Verloop van die sessie

Ek stel Storieprinses bekend aan sandspelterapie. Gedurende die sandspelterapie vertel sy hardop die storie wat sy uitbeeld. Dit wou voorkom asof dit vir haar moeilik was om op 'n spesifieke storielyn te konsentreer. Storieprinses het heelwat rondgeval tussen storielyne. Haar storie was gekenmerk deur spoke en monsters en haar sandbak het haar emosionele toestand uitgebeeld: alles was deurmekaar en omgegooi en daar was geen orde nie. Dit wou voorkom asof sy haar eie gedagtes, wat sy nie kon orden nie, in die sand uitgebeeld het. Heelwat aggressie het na vore gekom in hierdie toneel.

Storieprinses se stories is gekenmerk deur skielike gevaar, maar dan ook deur iemand wat onmiddellik daar is om te red:

The ghost scared the princess but then there came a horse to help the princess.

20 Julie 2009:2

Ek het 'n ondertoon van vrees opgemerk. Dit was verder opvallend dat Storieprinses mense laat doodgaan in haar storie, maar dat hulle telkens weer lewendig word:

³ Storieprinses wou nie 'n refleksiejoernaal aanhou nie. Hierdie besluit is gerespekteer.

Then the skeleton came – prepare for your doom – and killed the bride. And then the ugly witch made her alive. Then everybody covered her with sand and she was in the sand because it was sandy, it was in the desert. Then he dig down to where he found the bride. Then he found the bride, and he said: “Wow!”

20 Julie 2009: 8

Dit wil ook voorkom asof Storieprinses nie haar moeder se dood aanvaar het nie en glo dat sy moontlik gaan terugkom.

In 'n ander toneel klop 'n dogtertjie om by 'n deur in te gaan. Sy kan egter nie; net die mamma kan by die deur ingaan. Die gevoel is so hartseer. Die dogtertjie kan ook nie by die mamma uitkom nie:

Then here knocked a girl. She was standing there: “Knock, knock, knock”. The mother opened the door very slowly. She said: “Come in”. Oh, then she couldn't fit in through the door, only the mommy can.

20 Julie 2009: 6

Daar kom aanhoudend teenstellings en vinnige wisseling in vandag se storie voor.

Die storielyn verander na 'n ongelukstoneel. Hierdie is so ongelooflik heilig. Dit is werklik asof sy die ongelukstoneel herleef. Almal in die wêreld moet terugstaan omdat daar 'n ongeluk was.

Everybody in the world need to stand back, because everybody need to saw what happened. The tall tower started tumbling. The mermaid was standing there and the tall tower fell on the mermaid. “Oh no!”. Then they covered the mermaid, but the girl want to see the mermaid because she is covered in blood. And then the mermaid went with the ambulance and the ambulance took her away. Do you know who lift the tall tower up? This girl.

20 Julie 2009: 9

Storieprinses verander die storie scenario na 'n huistoneel:

The man was left alone in the house and he was so sad that he didn't have anyone in the house.

... and then he had to live all by himself. And then it was so, so miserable. Very, very miserable.

... if only he had a wife he will be so much happier.

20 Julie 2009: 17

My refleksie

Storieprinses was nog altyd 'n borrelende dogtertjie. Vandag het sy nie oogkontak gemaak nie en het lusteloos voorgekom. Stories was nog altyd vir Storieprinses heerlik en vandag gaan ek haar toelaat om haar eie storie te vertel. Wanneer Ericksoniaanse hipnoterapie gekombineer word met sandspelterapie is die verloop van die terapie sodanig dat ek 'n storie vertel wat die deelnemer daarna in die sand moet uitbeeld. Dit wil egter vir my voorkom asof Storieprinses nie by so 'n verloop gaan baat vind vandag nie en ek glo dat sy nodig het om haar eie gedagtes uit te leef deur middel van die sandspelterapie. Ek voel gemaklik om hierdie benadering te volg aangesien Geary en Zeig (2001:173) dit duidelik stel dat Ericksoniaanse terapeute elke persoon as uniek sien. Die Ericksoniaanse benadering vereis spontaniteit en die benutting van die deelnemer se unieke hulpbronne, persoonlike geskiedenis en spesifieke reaksies. Alhoewel Storieprinses haar eie gedagtes in die sand uitbeeld respekteer ek steeds die beginsels van die Ericksoniaanse benadering tot terapie.

Storieprinses het haar in haar sandspelstorie ingeleef. Wat opvallend was, was hoe deurmekaar elke toneel was. Dit wou voorkom asof sy haar eie gedagtes wat sy nie kan orden nie, in die sand uitbeeld.

In die storielyne vandag is iemand die hele tyd in gevaar. Sodra die gevaar 'n hoogtepunt bereik kom daar 'n held wat die slagoffer red. Alhoewel daar 'n ondertoon van vrees en aggressie is, gaan niemand vir altyd dood nie. Wanneer iemand doodgemaak word, gebeur daar 'n wonderwerk en die persoon lewe weer. Kan dit wees dat Storieprinses nie haar moeder se dood aanvaar het nie en glo dat sy gaan terugkom? Dit wil vir my voorkom asof die meermin wat in die stories voorkom moontlik Storieprinses se moeder voorstel. Op 'n stadium in een van die verhale is die meermin vasgevang in die see en swem sy vir altyd daar, maar sy is gelukkig. Is dit moontlik simbolies van haar moeder wat sy ervaar as vasgevang iewers waar sy haar nie kan sien nie, maar dat sy glo haar moeder is gelukkig daar waar sy is?

In die toneel waar die dogtertjie nie by die moeder kan uitkom nie al klop sy hoe hard, voel dit vir my asof dit is wat Storieprinses ervaar. Dit maak nie saak hoe hard sy wens en bid dat haar moeder moet terugkom nie, sy kan net nie by haar uitkom nie.

Storieprinses beeld in haar storie mense en dinge uit wat onder die sand begrawe word, maar dan weer opgegrawe word en lewe. Dit is asof die aanhoudende begrawe en opgrawe 'n hipnotiese herhalende ritueel is wat veronderstel is om haar te suiwer. Dit laat my dink dat hoewel sy haar moeder se begrafnis beleef het en gesien het hoe haar moeder ter aarde bestel is, sy dit nie aanvaar as die werklikheid nie. Dit is asof daar 'n wonderwerk moet plaasvind aangesien almal wat begrawe word weer later opgegrawe word en lewe. Haar werklikheid op hierdie stadium is dat haar moeder moontlik nie vir altyd weg is nie, maar weer gaan terugkeer. Die tonele wat Storieprinses bou laat my hart breek vir hierdie pragtige dogtertjie wat so vroeg in haar lewe soveel smart moet ervaar. Is dit moontlik om die las vir haar ligter te maak?

Een van haar stories wat Storieprinses vandag uitbeeld is baie duidelik 'n herlewning van die ongeluk. Sy noem dat almal in die wêreld moet terugstaan omdat daar 'n ongeluk was. Kan dit wees dat dit vir haar moeilik is om te sien hoe almal normaalweg met hul lewens aangaan terwyl sy diepe smart beleef? Mag dit wees dat sy net wil hê dat almal saam met haar moet treur en dat die wêreld moet sien watter groot tragedie voor haar kinderoesies afgespeel het? In hierdie storie kom die simboliek van die meermin, wat ek glo haar moeder voorstel, sterk na vore. Die groot toring val op die meermin, net soos die groot bus wat op haar moeder geval het. Die meermin word toegemaak, soos wat haar moeder by die ongelukstoneel toegemaak is. Dit kom voor asof hierdie beeld haar ontstel aangesien sy die meermin se gesig wil sien, maar die meermin is so vol bloed dat dit nie moontlik is nie en dan neem die ambulans die meermin weg. Die manier waarop Storieprinses se vader die ongeluk beskryf het, kom ooreen met dit wat Storieprinses vandag in die sandspel uitbeeld. Dit is so ongelooflik hartseer. Hierdie klein mensie was so lief en afhanklik van haar moeder en het haar so grusaam verloor. Die lewe is werklik nie regverdig nie. Wat so verskriklik is, is dat dit vandag in haar sandspel na vore gekom het dat Storieprinses skuldig voel omdat sy haar moeder nie kon red nie. In haar storie tel die dogtertjie die groot toring van die meermin af op:

“Oh, you know who lift the tall tower up? It's the girl.”

20 Julie 2009: 10

Kan so 'n klein mensie hierdie emosionele warboel aanhoudend beleef en herleef sonder dat daar permanent letsels oorbly? In haar storie oorleef die meermin omdat die dogtertjie haar gered het. Is dit wat Storieprinses oor en oor in haar gedagtes afspeel?

Storieprinses eindig haar stories met 'n man wat hartseer is omdat hy nie 'n vrou het nie. Die man praat met homself en sê dat hy soveel gelukkiger sou wees indien hy 'n vrou gehad het. Dit wil voorkom asof Storieprinses nie net haar eie hartseer probeer verwerk nie, maar dat sy ook die pyn raaksien wat haar vader ervaar.

Storieprinses was gedreineer na hierdie sessie. Daar was soveel emosie en die storielyne was intens. Hoe help ek hierdie dogtertjie wat die anker van haar lewe verloor het? Daar is tog nie woorde nie. Daar is niks wat ek kan doen of sê om haar beter te laat voel nie. Ek voel so hulpeloos.

Deelnemer se refleksie

Storieprinses wou nie 'n refleksiejoernaal aanhou nie en ek het haar wense gerespekteer.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: gevaar, geen aanvaarding van dood
- Emosies: vrees, hartseer, hoop, angs
- Gevoelens: magteloosheid, verligting, aggressie, ongeloof, vasgelopenheid, eensaamheid
- Behoefte: versugting en soeke na geluk
- Hulpbronne: redding van buite haarself; verbeelding
- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 2

Doelwit(te) van die sessie

Die hoofdoelwit van hierdie sessie was om Storieprinses bekend te stel aan Ericksoniaanse storievertelling gekombineer met sandspelterapie. Ek het met hierdie sessie gepoog om Storieprinses se slapeloosheid in terapie aan te spreek.

Verloop van die sessie

Ek het vir Storieprinses die verhaal vertel van *Brownie Bat* (Thomson, 2005: 37). Die storie handel oor 'n vlermuis wat nie kon slaap nie. Die vlermuis woon in die dieretuin en word deur die dieretuin se veearts ondersteun wat vir hom 'n ontspanningstegniek leer om te volg sodat hy makliker aan die slaap kan raak (Bylaag A). Ek doen die tegnieke gedurende die storie met Storieprinses. Dit is wonderlik om vir Storieprinses stories te vertel. Sy leef haar in elke storie in en gee bydraes van haar kant af.

Na die hipnoterapie het ek gevra dat Storieprinses hierdie storie in die sand moes uitbeeld. Storieprinses het egter besluit om haar eie storie in die sand te bou. Ek laat Storieprinses toe om haar eie storie in die sand uit te beeld.

Storieprinses begin haar storie met spinnekoppe wat sy almal in die sand begrawe. Sy begrawe die meeste van die speelgoedfiguurtjies en grave hulle daarna weer op. Sy begrawe die spinnekoppe en noem dat hulle vir ewig onder die sand gaan bly en dat niemand hulle kan uithaal nie. Saam met die spinnekoppe word mense ook onder die sand begrawe, maar hulle word die volgende dag gered.

A sandstorm came and just, just, just covered the spiders and stuff. It just covered the spiders and then the spiders couldn't ever get out. They were trapped there forever. The sandstorm covered all the people and the spiders in the sand and sand and sand and sand and sand and sand and sand and sand and sand and sand. And tomorrow they can be found.

27 Julie 2009: 15

Storieprinses verander die scenario van haar storie na 'n troue, maar die bruid sterf. Die bruidegom tel haar op en sy lewe skielik weer.

And then the ... she was still and then she just fell off and then she died. He picked her up and they danced and they danced.

27 Julie 2009: 16,17

Die meermin vorm weer 'n deel van die storie soos die vorige keer. Vandag word die meermin in die see begrawe. 'n Dogtertjie val saam met die meermin in die see en die meermin red die dogtertjie. Die vader red die meermin uit die see, maar die meermin gaan weer dood.

I went under the sea. I just screamed and screamed. She flipped me and flipped me and then he started to dig and dig and pick her up and put her here.

... so you killed her.

27 Julie 2009: 17,18

Die storielyn verander en die man wil met die ballerina trou, maar die meermin kom en eet die ballerina op.

He's going to marry this one. He's going to marry this one. And they danced and danced all around. The mermaid ate the ballerina and the ballerina was dead.

27 Julie 2009: 18

Die troutoneel word vandag herhalend uitgebeeld. Die meermin land telkens in die water en dan probeer die man haar red of hy swem dieper en dieper agter haar aan. Die meermin kom elke keer uit die water uit en dan trou sy en die man. Die ballerina word die een wat die meermin se blomme vang.

Nadat Storieprinses haar toneel afgehandel het vertel ek 'n opvolgstorie van 'n pragtige ballerina wat nie kon slaap nie en waarom dit belangrik was dat sy moes slaap (Bylaag B).

Geary en Zeak (2001:174) hou die volgende voor:

Erickson placed great faith in the unconscious mind's capability to guide one's life path meaningfully, regulate the flow of information according to what one can effectively handle, and otherwise help one to manage one's life.

Dit is op hierdie stadium van die terapeutiese ingrepe belangrik dat Storieprinses toegelaat word om haar emosies op haar eie unieke manier te beleef. Indien dit beteken dat sy haar eie verhaal in die sand uitbeeld en nie die een wat ek haar vertel het nie, is dit moontlik wat sy nodig het in haar helingsproses.

My refleksie

Storieprinses se vader kom moedeloos voor en noem dat hy fisies en emosioneel uitgeput is aangesien Storieprinses nie snags slaap nie. Hy vertel dat hy by haar moet sit en vir haar kos moet aandra snags. Ten einde aan hierdie noodkreet gehoor te gee beplan ek die sessie rondom die slaaphindernis wat Storieprinses ervaar.

Dit wil vir my voorkom asof Storieprinses bang mag wees vir die donker aangesien haar nefie vir haar vertel het dat haar moeder nou 'n spook is. Dit mag ook wees dat sy bang is dat haar vader nie meer daar gaan wees wanneer sy wakker word nie en dat sy enige iets sal doen om hom die hele tyd naby haar te hou.

Storieprinses is so 'n pragtige, liefdevolle, verbeeldingryke dogtertjie. Dit is heerlik om stories met haar te deel aangesien sy haarself vurig en met passie in die stories inlewe. Juis as gevolg van haar vermoë om stories deel van haar te maak het ek gedink die storievertelling gevolg deur die sandspeltherapie sal haar terapeuties soos 'n handskoene pas. Na elke storievertelling verbaas sy my aangesien sy nie die terapeutiese storie wil uitbeeld nie, maar haar eie storie.

Dit is asof Storieprinses vandag aangaan waar sy in ons vorige sessie opgehou het met haar storievertelling in die sand. Die speelgoedfiguurtjies word herhaaldelik begrawe en opgegrawe. Vandag begrawe sy die spinnekoppe onder die sand en sy noem dat hulle vir ewig daar gaan bly en dat niemand hulle kan uithaal nie. Kan dit wees dat sy begin besef dat wanneer iemand dood is, die persoon nie weer kan terugkeer nie?

Aanvanklik wil dit voorkom asof die figuurtjies wat sy begrawe onder die sand gaan bly, maar nie vir lank nie. Die persone wat sy begrawe word die volgende dag opgegrawe en gered in haar storie. Storieprinses fantaseer weereens oor 'n troue vandag, maar vandag gaan die bruid dood. Wanneer die bruidegom haar optel lewe sy egter weer. Hoewel ek aanvanklik gedink het dat Storieprinses moontlik vrede daarmee gemaak het dat haar moeder nie weer gaan terugkeer nie, blyk dit uit die res van die storie dat ek verkeerd was. Deur haar storievertelling herleef Storieprinses deurgaans die dood en die lewe. Haar emosionele warboel blyk duidelik uit die tonele wat sy voorstel. Die feit dat sy die dood nie verstaan nie en opstandig en aggressief voel blyk ook duidelik uit haar tonele.

In die uitbeelding van die meermin – wat die ballerina opeet nadat laasgenoemde met die bruidegom trou – wonder ek of sy dalk onbewustelik reeds bang is vir die moontlikheid dat 'n ander vrou haar moeder se plek in haar vader se lewe kan inneem.

Ek sluit die sessie af deur 'n ander storie te vertel van 'n ballerina wat nie kon slaap nie. Ek hoop dat die stories moontlik onbewustelik 'n positiewe effek op haar slaappatroon sal hê.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: geen aanvaarding van dood nie
- Emosie: vrees, hartseer, weemoed
- Gevoel: wanhoop, vasgelopenheid, verligting, verlorenheid, aggressie, onsekerheid
- Hulpbronne: hulp van buite haarself
- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 3: onderhoud 3, terapie 3

Doelwit(te) van die sessie

Storieprinses se slaappatroon toon geen verbetering nie. Die doel van die terapie is om Storieprinses te ondersteun ten einde haar slaappatroon te verbeter .

Verloop van die sessie

Ek herhinner Storieprinses aan ons storie van die vorige sessie wat gehandel het oor die vlermuis wat nie kon slaap nie en die redes waarom hy nie kon slaap nie. Storieprinses onthou die storie en vertel vir my waaroor dit gegaan het.

Aan die begin van die sessie vertel ek vir Storieprinses 'n oorspronklike storie (Bylaag C). Storieprinses vorm vandag deel van die storie. Soos wat Storieprinses die vragies in die storie beantwoord, blyk dit dat sy bang is vir die donker alhoewel sy nie presies kan vertel waarvoor sy bang is nie:

Terapeut: *“Why don’t you sleep at night my dear little Tigger? Do you know what he said?”*

Kliënt: *“He’s afraid of the dark!”*

Terapeut: *“Why are you afraid of the dark my little one?”*

Kliënt: *He said that bad animals can come out and eat him. Creatures or creepy crawlies can crawl up the branch and pull Tigger off. Spiders.*

12 Augustus 2009: 9

Na afloop van die hipnoterapeutiese storie vra ek dat Storieprinses die storie in die sand moet uitbeeld. Storieprinses skep weer haar eie storie in die sand. 'n Troue word uitgebeeld waar die bruid en bruidegom en al die gaste in die sand wegsak. Daar breek 'n brand in die kerk uit en totale chaos volg. Dit wil voorkom asof Storieprinses op dieselfde trant as die vorige twee sessies voortgaan:

He sank deeper and deeper, because this was quicksand. And he sank deeper and deeper and there were big waves coming. Everything sanked. Everyone sinks and there was a fire, and then the whole church was on fire and they couldn't get out. But the bride and the man was stuck inside and the man went under, because the quicksand was even further and he couldn't stop, and the bride's head popped out, and she finally got out of the sand, and they shake themselves and they dig for the ballerina, but the ballerina was dead.

12 Augustus, 2009:12

Storieprinses verander haar storielyn na die storie van die ballerina wat nie kon slaap nie, wat ons in die vorige sessie gedoen het. In Storieprinses se storie kan die ballerina nie slaap nie aangesien sy van goggas en spinnekoppe droom wat op haar klim. Terwyl sy die storie uitbeeld word die goggas in die sand begrawe:

Once she closed her eyes and she dreams there was creepy crawlies on her, and she screamed. When she wake up there was creepy crawlies all over. Then she stayed awake.

12 Augustus 2009:13

Nadat Storieprinses haar storie afgehandel het, vertel ek weer haar storie maar poog om 'n positiewe uitkoms daar te stel (Bylaag C). In haar drome kan die ballerina met die spinnekoppe en goggas praat en beleef dat hulle nie daar is om haar seer te maak nie. Die doel hiervan is om Storieprinses te bemagtig sodat sy beheer kan neem oor haar emosies.

My refleksie

Ek was effens teleurgesteld dat die vorige sessie geen effek op Storieprinses se slaappatroon gehad het nie. Volgens haar vader is daar geen verandering nie en slaap sy steeds nie snags nie.

Ek poog om tydens die storievertelling vir Storieprinses deel van die storie te maak en dat sy sekere vrae wat ek stel beantwoord, sodat ek moontlik 'n aanduiding kan kry van waarom sy

snags bang is om te slaap. Haar antwoorde kom daarop neer dat sy bang is vir goggas en spinnekoppe wat op haar mag klim. Ek weet nie of dit die ware rede is waarom sy self nie kan slaap nie, maar gebruik tog hierdie inligting in die daaropvolgende storie wat ek vertel. Ek hoop dat die feit dat sy met die goggas en spinnekoppe in haar droom kan praat haar vrees vir hulle sal wegneem.

Storieprinses het nie vandag die begrafnisrituele oor en oor gedoen soos in die vorige sessies nie. Die perdjie wat sy vandag in haar storie gebruik het, het vlerke en hy vlieg. Kan dit wees dat sy besig is om aanvaarding en berusting te kry met betrekking tot haar moeder se tragiese afsterwe?

Temas geïdentifiseer

- Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:
- Boodskap: nagmerries
- Emosie: vrees
- Gevoelens: aggressie, magteloosheid, hulpeloosheid, vasgelopenheid, verligting, moedeloosheid
- Hulpbronne: redding van buite haarself, verbeelding
- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 4: onderhoud 4, terapie 4

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van vandag se sessie is om vas te stel hoe Storieprinses dink en voel met betrekking tot haar moeder se afsterwe ten einde haar te ondersteun om treetjies vorentoe te begin gee.

Verloop van die sessie

Storieprinses se vader noem dat haar slaappatroon effens verbeter het maar dat sy steeds sleg slaap. Ek vertel vandag vir Storieprinses die volgende storie: *The tunnel in the woods* (Bylaag D). Storieprinses begin om die terapeutiese storie in die sand uit te beeld, maar besluit later dat haar eie storie beter is. Vandag is sy besig om skoon te maak. Storieprinses se tonele in die sand verander herhaaldelik soos in die vorige sessies. Die meermin is steeds deel van haar stories. Vandag is die meermin in gevaar aangesien 'n groot slang haar opeet. Die meermin gaan egter nie dood nie maar maak die monster dood:

Then the snake came to the mermaid and bumped her fin. The snake killed the mermaid. And then when she just slide off he began to eat her. Then she killed the monster.

19 Augustus 2009:24

My refleksie

Storieprinses het nog nie voorheen met my gepraat oor haar moeder se afsterwe nie. Ek wil vandag poog om met haar daaroor te praat. Dit is so verskriklik hartseer. Sy is so dierbaar en so klein en sy word met hierdie groot hartseer gekonfronteer. Storieprinses weet presies waar haar moeder begrawe is en waarom sy in die Kaap naby haar ouma se huis begrawe is. Sy praat met ongelooflike detail van wat presies met haar moeder gebeur het tydens die ter aarde bestelling. Sy praat van die begrafnisondernemer en dat haar moeder saam met al die ander dooie mense by die lykshuis was en dat hulle haar moeder in wit geklee het en in die kis gesit het, kerk toe geneem het en begrawe het.

Storieprinses is 'n kind van teenstellings en elke terapeutiese sessie word vir my hierdeur gekenmerk. Sy vertel van haar moeder se begrafnis met soveel hartseer en deernis en skielik sal sy noem dat sy nie hartseer was tydens die begrafnis nie aangesien sy soveel pret saam met haar maatjies gehad het terwyl hulle spoke gejaag het. Is dit moontlik die manier waarop sy haarself pantser en beskerm teen die aaklige werklikheid van die oomblik? 'n Moontlike oorlewingsinstink?

Storieprinses wou aanvanklik nie vandag in die sand speel nie. Alhoewel die doel van die sessies is om Ericksoniaanse terapie met sandspelterapie te kombineer, is dit ook nodig om die kliënt te respekteer en by haar besluite aan te pas.

Die slaaphindernis is steeds 'n probleem. Die terapeutiese ingrepe het nie die gewenste effek wat haar slaap betref nie. Volgens haar vader is sy rustiger en praat sy gemaklik met hom en met haar materne grootouers oor haar moeder se afsterwe en kan sy haar behoeftes makliker uitdruk. Hoewel die terapie moontlik effektiewe ondersteuning vir Storieprinses bied met die belewenis van haar emosies en gevoelens rondom haar moeder se afsterwe, bly die slaap 'n probleem. Wanneer ek met Storieprinses praat oor die slaaphindernis wat sy ervaar poog sy om die onderwerp te verander. Storieprinses praat nie graag oor haar emosies en dit wat sy voel nie. Ek dink nie dit is omdat sy nie wil nie, ek dink dit is moontlik omdat sy nie altyd presies weet hoe om in woorde uit te druk wat in haar diepste aangaan nie en dalk ook omdat sy nie verklarings het vir die rede waarom sy nie kan slaap nie. Storieprinses onthou die stories wat ons vertel het van die vlermuis, die ballerina en Tigger wat betrekking gehad het op ontspanning. Sy pas egter nie die ingrepe toe op haar alledaagse bestaan nie.

Storieprinses leef haar in vandag se storie in. Sy is so 'n storieprinses. Sy poog om die storie in die sand uit te beeld, maar besluit op haar eie storie. Vandag is sy [weer] besig om skoon te

maak. Kan dit simbolies wees van haar emosies en lewetjie op die oomblik? Dat sy moontlik so lank in die donker was soos die dogtertjie in die tunnel, dat sy voel dit is tyd om die donker weg te vee sodat die lig kan inkom? Indien dit so is, het Storieprinses 'n ongelooflike vermoë om die stories op 'n unieke manier haar eie te maak. Die teenstellings wat tot dusver so 'n groot deel van haar proses was, kom weer vandag na vore: vuil in teenstelling met skoon.

Storieprinses se uitbeeldings in die sand het steeds heelwat beweging in en dit is asof sy steeds emosionele energie gebruik wanneer sy haar tonele bou. Die toneel verander ook steeds aanhoudend. Waar sy aan die begin meer geskreeu het wanneer sy haar tonele bou, sing sy nou. Die meermin is steeds deel van haar stories. Vandag is die meermin in gevaar want 'n groot slang eet haar. Sy gaan egter nie dood nie, maar maak die monster dood. Daar is nie enige finaliteit in Storieprinses se stories nie. Niemand bly dood nie. Die persone wat in gevaar is, soos die meermin, word doodgemaak maar leef aan die einde steeds.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: gevaar
- Emosie: hartseer, heimwee, vrees
- Gevoelens: aggressie, wanhoop, onveiligheid, verligting
- Hulpbronne: vermyding, redding van buite haarself
- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 5: onderhoud 5, terapie 5

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die hoofdoelwit van hierdie sessie was om Storieprinses te laat onthou dat sy oor 'n innerlike sterkte beskik wat soms miskien kan wegkruip maar tog altyd daar is om haar deur die moeilike tye in haar lewe te dra sodat sy weer die lig aan die einde van die donker tunnel kan sien.

Verloop van die sessie

Storieprinses se vader kon haar vir lank nie vir terapie bring nie aangesien sy skoonouers vir 'n rukkie moes teruggaan na Willowmore om na hulle sake om te sien.

Ek vertel aan Storieprinses die volgende storie: *The Chipmunk and the Earhquake* (Davis, 1988:395). Storieprinses bou nie die storie wat ek vertel in die sand nie, maar haar eie storie. Die teenstellings wat gewoonlik 'n deel van Storieprinses se stories vorm, is weer vandag duidelik sigbaar. Daar is aanvanklik 'n vreedzaamheid in haar storie wat dan oorgaan in 'n aanval. Die meermin is steeds deel van haar stories. Vandag neem die meermin die rol in van iemand wat na orde smag. Alles in die dorpie wat Storieprinses uitbeeld is deurmekaar en daar is monsters en spinnekoppe wat die mense aanval en dan kom die meermin as die stem van rede:

And then a mermaid came, a mermaid, and she said stop. And everyone stopped wat they did and they looked at the mermaid.

19 Maart 2010:6

Storieprinses se stories verander soos wat dit in die vorige sessies ook verander het. Daar is die hele tyd gevaar en dan iemand wat 'n helpende hand uitsteek:

And the snake is spread around her. Help! Then the bigger snake came. Hush, hush people. And he was crashing down everybody as he walked. No! he crashed her down. And this one wanted to bite her, and she said: No! Then this fairy came and said: No, no one bites anyone. And there was a safe place where all the people ran to.

19 Maart 2010:7

In Storieprinses se storie is een tema sentraal. Daar is gevaar, dan is daar iemand wat 'n helpende hand uitsteek maar dan dreig die gevaar weer. Die rustigheid bly nie vir lank nie.

Storieprinses se storie verander en skielik is daar nie meer toweragtige, fantasie beelde nie. Haar storie keer terug na die werklikheid, maar die meermin bly in 'n fantasiewêreld.

There was nothing magical. The magical stuff are gone. This mermaid was in a magical life. And everybody is happy because it is a happy world.

19 Maart 2010:9

Storieprinses se storie fokus vir 'n klein rukkie op 'n gelukkige wêreld maar verander weer eensklaps terug na 'n situasie waar almal bang is en 'n vrou in die sand begrawe word:

... they were scared. She was buried under the sand.

19 Maart 2010:10

Storieprinses sluit die sessie af met 'n storie van die ballerina. Die ballerina wou vir niemand luister nie en was baie stout. Die vader was kwaad vir die ballerina omdat sy die huis so

deurmekaar gemaak het. Die ballerina het nie omgee nie en het die vader geslaan en teruggepraat:

... then she slapped him like that. I decided to make the house so ugly because it needed a little ugliness.

19 Maart 2010:14

My refleksie

Storieprinses het vir 'n hele ruk nie vir terapie gekom nie. Haar vader skakel in Maart vir 'n afspraak aangesien hy voel dat dit aanvanklik beter met haar gegaan het maar dat dit vir hom voorkom asof sy nou weer probleme ervaar. Storieprinses het lusteloos voorgekom vandag. Die vorige keer wat ek haar gesien het, was sy meer energiek, maar vandag lyk sy soos die dogtertjie wat ek die eerste keer gesien het na haar moeder se afsterwe. Dit is so jammer dat sy nie gereeld vir terapie gekom het nie. Soms gebeur dit dat 'n ouer voel dat die kind positief op die terapie reageer en dan word terapie te vinnig gestaak. Dit mag wees wat in Storieprinses se geval gebeur het.

Ek begin vandag se sessie met Ericksoniaanse hipnoterapie. Storieprinses is vandag nie deel van die storie nie. Sy luister slegs en gee nie haar eie indrukke soos gewoonlik nie. Dit is vir my vreemd aangesien sy so positief reageer op stories.

Storieprinses bou nie die terapeutiese storie in die sand nie, maar begin haar eie storie bou. Daar is teenstellings in haar storie. Vandag is daar vrede en skielik verander die vrede in 'n aanval. Hierdie uitbeelding mag moontlik 'n voorstelling wees van wat sy in haar leefwêreld beleef. Moontlik voel sy dat sy haar lewe soms onder beheer het en dan binne 'n oogwink val haar wêreld inmekaar sodat sy voel dat sy geen beheer het nie. Die meermin is nog steeds deel van haar stories en dit word vir my al hoe duideliker dat die meermin moontlik haar moeder simboliseer. Vandag neem die meermin die rol in van iemand wat aanvanklik na orde smag. Die dorp is 'n warboel en daar is monsters en spinnekoppe wat die mense aanval en dan kom die meermin as 'n stem van rede wat vir almal sê dat hulle moet stop en kyk wat hulle doen. Dit is amper asof Storieprinses se moeder met haar praat en haar tot stilstand wil ruk sodat sy haar emosionele warboel moet orden en op die belangrike dinge in haar lewe begin fokus.

Die gevoel van die sandspel is deurmekaar. Dit is asof Storieprinses die onsekerheid en verwarring in haar gemoedstoestand uitbeeld. Die wanorde oorheers gelukkig nie altyd nie. In haar stories is daar gewoonlik iemand wat 'n helpende hand uitsteek. Die onsekerheid blyk uit die feit dat sodra daar hulp kom daar weer 'n volgende gevaar is wat keer dat dinge rustig bly. Dit kan wees dat dit is wat Storieprinses voel. Sommige dae mag dit goed met haar gaan, maar ander dae is weer 'n emosionele warboel en vol pyn.

Die storie verander herhaaldelik en vandag beeld Storieprinses uit dat die magiese aspekte uit die wêreld verdwyn het. Die meermin bly alleen deel van die fantasiewêreld. Kan dit wees dat Storieprinses begin besef dat haar moeder nie meer deel van haar lefwêreld kan wees nie. Is hierdie moontlik 'n deurbraak?

Storieprinses wend 'n poging aan om al die spinnekoppe en vlieë uit die sand te haal aangesien sy voel dat die lewe nou gelukkig is en dat dit nie meer nodig is vir spinnekoppe en lelike goed nie. Die storie bly egter nie lank gelukkig nie. Almal word weer bang en 'n vrou word in die sand begrawe. Later lewe die vrou egter weer.

Storieprinses se gedagtes is 'n warboel vandag. Sy spring van die een verhaal na die ander en sluit af met die storie van die ballerina. Daar is aggressie en verwardheid in hierdie laaste storie en dit wil selfs voorkom asof sy kwaad is vir haar vader.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: gevaar
- Emosies: vrees, warboel van emosies, verbasing, hartseer, paniek
- Gevoelens: aggressie, vasgelopenheid, hoop, magteloosheid, verligting, onsekerheid, hulpeloosheid, soeke na geluk, verwardheid
- Hulpbronne: redding van buite haarself
- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 6: onderhoud 6, terapie 6

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Wanneer 'n kind 'n traumatiese ervaring deurmaak kan dit gebeur dat die kind nie weet hoe om verder aan te gaan met haar lewe nie en selfs soms onbewustelik skuldig voel om haar lewe voort te sit. Die doel van die terapie vandag is om Storieprinses te ondersteun sodat sy op 'n positiewe wyse kan voortgaan met haar lewe.

Verloop van die sessie

Aangesien Storieprinses nie die terapeutiese stories wat ek aan haar vertel in die sand uitbeeld nie, het ek besluit om haar vandag die kans te gee om eerste 'n storie te vertel.

Storieprinses blyk steeds in ontkenning te wees aangaande die groot verlies wat sy gely het en die manier hoe dit haar leefwêreld beïnvloed het. Volgens Storieprinses is haar lewe baie na aan perfek. Sy vergroot deur byvoorbeeld te noem dat sy 68 maats het. Sy jaag 'n paar sinne af vir 'n storie wat my nie baie gee om mee te werk nie.

Ek besluit om tog 'n terapeutiese storie te vertel. Ons doen eers ontspanningstegnieke en daarna word sy in 'n wolkie omring wat haar na haar veilige plek gaan neem. Sy wil aanvanklik see toe gaan vir haar veilige plek maar nadat sy in die wolkie is vra sy spontaan of sy dan hemel toe gaan.

Die storie wat ek vandag vir Storieprinses vertel gaan oor 'n boom wat deur die weerlig raakgeslaan word (Bylaag F). Na afloop van my storie beeld Storieprinses haar eie storie in die sand uit. Daar kom heelwat aggressie, vrees en hulpeloosheid in die storie na vore:

Help, help, help! I'm dying. I'm so scared! There, there it's okay. (Screaming). Aladdin, I'm scared of the weirdos. Don't worry, it's okay. (Screaming) ... and then he grabbed this girl. Oh, help me! He got me! Then he was flying – help, help, help, help, help, help me! (Screaming).

16 April 2010:15

Dit blyk asof Storieprinses se storielyn handel oor individue wat hulpeloos en magteloos voel en iemand anders nodig het om hulle te red. Dit blyk asof die karakters in haar storie geen beheer het om hulself te help nie.

Storieprinses begrawe weer die mense en ander miniatuurfigure in die sand en dit is asof sy hulle wil paai wanneer sy dit doen deur op te merk dat hulle nie bang hoef te wees onder die sand nie. Niemand bly ooit onder die sand nie, sy haal hulle steeds uit:

... and he put her under the sand to make sure no one finds her. Honey, it's going to be okay in the sand, but you have to keep yourself busy. Okay?

16 April 2010:15

Vandag het Storieprinses se storie nie 'n gelukkige einde soos altyd nie. Vandag gaan almal in die wêreld dood en dit is hoe haar storie eindig:

So everything was worse. Everyone died in the world, so it was over. That's my story. The end.

16 April 2010:17

My refleksie

Volgens Storieprinses se vader en volgens wat sy sê, het haar slaappatroon na normaal teruggekeer. Met die storie wat ek vir Storieprinses vertel is sy weer soos in die vorige terapeutiese sessies 'n deel van die storie en gee sy bydraes soos wat die storie verloop. Dit was vir my so 'n teer oomblik toe sy in haar wolkie is en met soveel versugting in haar stemmetjie opmerk dat haar wolkie hemel toe kan gaan. Storieprinses het klaarblyklik nog nie haar moeder se afsterwe verwerk en aanvaar nie.

Storieprinses kom moeg en afgemat voor vandag. Soms blyk dit dat haar energievlakke styg, maar nie vir lank nie. Haar storie beeld gevoelens van hulpeloosheid en magteloosheid uit vandag. Soos in die verlede kan die slagoffers hulself nie uit vreesaanjaende situasies red nie, maar wag hulle vir iemand anders om hulle te red. Is dit moontlik 'n aanduiding dat Storieprinses so oor haarself voel? Kan dit wees dat sy nie weet hoe om haar gevoelens te hanteer nie en hoop dat iemand anders dit namens haar sal doen? Kan dit wees dat sy hoop dat iemand anders die seer sal wegvat omdat sy nie weet hoe om dit self te doen nie? Tydens die afgelope paar sessies se storievertelling kom dit voor asof Storieprinses voel dat sy nie beheer oor haarself en haar emosies het nie en hierdie gevoelens beeld sy in die sandspel uit. Ek hoop van harte dat die terapie haar help en ondersteun in haar soeke na vrede.

Storieprinses speel steeds die begrafnistoneel in die sand uit en steeds bly niemand onder die sand nie, maar word die mense wat begrawe word uitgegrawe. Is daar vordering in terapie? Ek voel onseker.

Vir die eerste keer vandat ons met die terapie begin het eindig Storieprinses se storie nie gelukkig nie. Almal in haar storie gaan dood en sy laat dit daar. Mag dit wees dat sy besig is om aan haarself te erken dat die lewe nie altyd 'n gelukkige einde het nie? Is sy moontlik besig om te besef wat dood werklik beteken?

Storieprinses se sandtonele is nie so deurmekaar as aan die begin nie, maar daar is steeds heelwat stories vervat in een storie en verandering vind steeds die hele tyd plaas met heelwat beweging wat daarmee gepaard gaan.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: gevaar, verwyte, beskuldigings
- Emosies: vrees, hartseer
- Gevoel: onsekerheid, aggressie, versugting na versorging, hulpeloosheid, magteloosheid
- Hulpbronne: redding van buite haarself

- Uiting van patologie: depressie.

Sessie 7: onderhoud 7, terapie 7

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Storieprinses wil nie oor haar gevoelens praat nie. Die doel van terapie is om haar die geleentheid te bied om te praat oor hoe sy voel met iemand wat nie dreigend voorkom nie, soos 'n gunsteling diertjie.

Verloop van die sessie

Ons begin die sessie met Ericksoniaanse hipnoterapie. Storieprinses gaan na haar gunsteling tuin waar sy verskillende diertjies om haar sien. Sy kies om met 'n hasie te gesels in haar storie. Gedurende die storie noem Storieprinses dat sy nie oor haar gevoelens wil praat nie:

I don't want to talk about my feelings.

30 April 2010:4

Die meermin vorm weereens 'n deel van Storieprinses se storie. Sy noem dat sy graag 'n meermin as troeteldier sal wil hê en dat sy saam met die meermin wil swem en onder die water wil asemhaal:

I want to have a mermaid for a pet. Then I want to swim and swim and swim. Then I want to breathe under water and I want to have a mermaid tail.

30 April 2010:4

Storieprinses poog om die storie wat sy gehoor het te bou. Sy noem dat die wolkie nie in fantasie glo nie. Sy noem verder dat sy haarself kan verbeel maar dat al gebruik sy haar verbeelding, dit nie die werklikheid is nie:

I can imagine it but it's not real.

30 April 2010:9

Alhoewel daar nog tekens van gevaar en redding voorkom is dit nie so 'n warboel soos aan die begin van die terapeutiese ingrepe nie. Daar is meer kalmte in haar sandspelterapie:

*She fell off the cloud, but actually another cloud came and put her back on her cloud.
Yes, clouds are brilliant.*

30 April 2010:10

Storieprinses gebruik twee keer kort na mekaar die volgende sinnetjie:

She is safe and she is sound

30 April 2010:10

Ek hoop dit is hoe sy op die oomblik voel.

Storieprinses verander die storie en die groot toring wat sy al telkemale voorheen gebruik het in haar stories is besig om om te val. Die meermin val ook en sy gaan dood:

The mermaid did fall like that and the mermaid dies.

30 April 2010:12

Die ander mense wat onder die sand begrawe word, is nie dood nie, maar word gered:

The boy was scooping us full of sand and we said: No, please, we are alive. Help us.

30 April 2010:12

My refleksie

Storieprinses maak dit baie duidelik dat sy nie oor haar gevoelens wil praat nie. Ek het probeer om haar nie te druk om ooit oor haar gevoelens te praat nie. Dit mag wees dat ander mense haar aanspoor om te praat oor hoe sy voel en dit maak haar opstandig op die oomblik. Selfs in die storie terwyl sy die geleentheid het om met 'n denkbeeldige hasie te praat noem sy dat sy net nie oor haar gevoelens wil praat nie.

In die storie wat Storieprinses vandag begin vertel noem sy dat sy nie in fantasie of stories glo nie aangesien dit nie die werklikheid is nie. Dit kan wees dat sy haar die afgelope paar maande begrawe het in stories en fantasie as 'n beskermingsmeganisme teen die werklikheid van haar moeder se afsterwe gebruik het. Haar moeder was moontlik by haar en lewendig in haar verbeeldingswêreld en soos wat die tyd verbygaan, besef sy dat dit net fantasie is en nie die werklikheid nie. Ek hoop dat Storieprinses aanvaar dat haar moeder regtig weg is en nie terugkom nie. Dit is slegs wanneer sy dit gaan ervaar dat sy stap vir stap beter gaan word.

Storieprinses se storie is nie so deurmekaar vandag nie. Dit is asof sy kalmer is en haar sandspel getuig daarvan. Daar is wel nog die aanhoudende gevaar- en reddingsscenario wat uitgespeel word. Vandag is die toring wat telkemale deel van haar sandspel was weer 'n deel van haar storie. Die meermin val van die toring af en sterf. Die meermin word nie lewendig gemaak vandag nie, sy bly dood. Is dit moontlik 'n deurbraak? Het Storieprinses besef dat haar moeder nie gaan terugkeer nie? Sy het so gespook met haar emosies deur die terapeutiese proses en sy was so vasgevang en verward. Toon vandag se sandspel dat daar 'n verbetering en 'n aanvaarding is?

Hierdie was Storieprinses se laaste sessie aangesien sy en haar boetie saam met haar materne grootouers na Willowmore verhuis.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: gevaar, aanvaarding
- Emosies: vrees, aggressie, woede
- Gevoelens: terughouding, versugting om by moeder te wees, aanvaarding van realiteit, veiligheid, eensaamheid, soekend, verligting, verwoesting
- Hulpbronne: redding van buite haarself.



DEELNEMER B: DENKER

DEELNEMER B: DENKER

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer – van nou af genoem Denker – is 'n 9-jarige Afrikaanssprekende seun in Graad 2 en die tweede jongste van vier kinders. Hy het 'n jonger sussie, ouer boetie en ouer sussie.

Denker se moeder voel bekommerd oor hom aangesien hy vir haar ongemotiveerd voorkom. Dit is volgens haar asof hy nie die wil het om te presteer nie. Volgens sy klasonderwyseres is hy 'n moontlike kandidaat vir buitengewone onderwys. Denker se ouers voel ongelukkig hieroor aangesien hulle voel dat hy die potensiaal het om in hoofstroomonderwys aan te bly. Sy ouers vra 'n volle skolastiese en emosionele evaluering aan.

Denker se ouers is geskei en hy woon by sy moeder. Sy vader woon in die motorhuis op dieselfde perseel en hy neem die kinders soggens skool toe. Die kinders is daaglik in kontak met hul vader. Volgens Denker se moeder is hul vader baie intimiderend en verbaal afbrekend teenoor haar. Die moeder vertel dat die kinders blootgestel was hieraan vanaf 'n jong ouderdom, deurdat die vader voor hulle hul moeder verbaal afgebreek het.

Denker se moeder noem dat sy 'n buite egtelike verhouding gehad het en dat die jongste sussie nie Denker se vader se kindjie is nie. Volgens sy moeder versoorzaak die omstandighede spanning in die huisgesin.

Denker se moeder vertel dat hy 'n onbeplande swangerskap was en dat sy dit moeilik gevind het om die swangerskap te aanvaar. Volgens haar was sy op anti-depressante gedurende die swangerskap en het sy aanhoudend gehuil. Tydens die swangerskap het die moeder probleme met haar skildklier ervaar, haar bloeddruk was hoog en sy het griep gehad. Denker se moeder het 'n induksie ontvang en normaal geboorte geskenk op 39 weke. Denker is met 'n klubvoetjie gebore wat vir die moeder 'n groot skok was aangesien dit nie tydens die swangerskap opgemerk is nie. Denker het 'n operasie ondergaan om die voetjie reg te draai. Sy moeder stel dit dat Denker se een beentjie steeds korter as sy ander is en dat hy 'n lomp seuntjie is wat gereeld val en seerkry.

Denker se moeder kom emosioneel voor en sy noem dat hulle finansieël swaarkry. Sy vertel verder dat die kinders bewus is van hulle finansiële hindernisse, en dat veral Denker emosioneel hierdeur geraak word. Hy sal altyd planne probeer beraam om geldjies in die hande te kry vir die gesin.

Denker se moeder vertel dat sy gedrag kommerwekkend is. Hy is lusteloos en niks is vir hom lekker nie. Sy moeder voel bekommerd oor hom aangesien hy nie maats by die skool het nie en ook geen belangstelling toon om maatjies te maak nie. Sy beskryf Denker as 'n klein grootmense wat hom oor alles bekommer. Denker se moeder vertel verder dat hy glad nie

meer wil skool toe gaan nie. Hy huil en toon emosionele uitbarstings wanneer sy hom by die skool aflaai. Sy moeder en vader gee hom 'n drag slae wanneer hy hierdie uitbarstings toon. Sy moeder noem dat hy na die tyd, nadat hy kalmere het, nie kan onthou dat hulle hom 'n drag slae gegee het nie. Sy moeder voel dat wanneer hy hierdie emosionele uitbarstings kry, niks hom kan kalmere nie.

Denker se moeder het op 'n latere geleentheid genoem dat Denker se ouer broer op pornografiese webtuistes op sy telefoon gegaan het en voorgestel het dat hy en Denker seksuele dade met mekaar doen. Denker se moeder is nie seker hoe ver hierdie gegaan het nie. Denker se moeder voel bekommerd hieroor aangesien Denker reeds emosionele hindernisse toon. Sy voel magteloos en weet nie hoe om hom by te staan nie.

Na die volle evaluasie afgehandel is, blyk dit dat Denker oor 'n gemiddelde verbale, nie-verbale en algemene intelligensie beskik. Gedurende die evaluasie word moontlike uitsnedings waargeneem en Denker se ouers word vir 'n 24 uur EEG verwys.

Die 24 uur EEG het 'n abnormale EEG getoon wat 'n *seizure disorder* ge suggereer het. Ek het Denker na 'n Neuroloog verwys wat die volgende medikasie voorgeskryf het: Epilim en Risperdal. Die Neuroloog het verdere terapeutiese ingrepe voorgestel vir die depressiewe simptome wat Denker toon.

Nadat die evaluasie afgehandel was, en nadat Denker by die Neuroloog was en reeds op medikasie geplaas was, het hy en sy moeder een oggend 'n uitval gehad. Sy moeder het hom aangetref waar hy met 'n tou om sy nek gesit het, wat hy al stywer getrek het, gereed om selfmoord te pleeg. Sy moeder het die tou probeer verwyder, maar dit was so styf dat sy dit eers nie kon losmaak nie. Denker wou ook nie dat sy die tou losmaak nie. Na 'n gestoei het sy moeder dit reggekry om die tou te verwyder. Denker het klaarblyklik woedend gehuil en geskree dat sy die tou moes los aangesien hy nie meer wou lewe nie. Volgens sy moeder het Denker al baie keer gesê dat hy nie meer wil lewe nie, maar sy het dit nooit ernstig opgeneem nie. Na hierdie insident was dit vir sy moeder duidelik dat Denker indringende hulp nodig het.

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Sessie 1: onderhoud 1, terapie 1

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om Denker te ondersteun met die hantering van die depressiewe simptome wat hy ervaar en om te poog om vas te stel waarom hy nie wil skool toe gaan nie.

Verloop van die sessie

Ek gesels eers met Denker se moeder. Sy verduidelik dat sy en Denker 'n argument gehad het en dat hy probeer het om haar en sy vader teen mekaar af te speel. Denker se moeder noem dat sy die lat geneem het en hom speels daarmee geslaan het. Volgens sy moeder het hy vreeslik gehuil. Sy het hom eers gelos en later gaan soek. Sy het vir Denker gevind met 'n tou om die nek. Denker se moeder noem dat sy aavanklik gedink het hy speel maar later gesien het dat hy ernstig was en die tou al hoe stywer om sy nek getrek het. Denker en sy moeder het in 'n stoeigeveg betrokke geraak aangesien sy gepoog het om die tou om sy nek los te maak en hy probeer het om die tou stywer te trek. Volgens Denker se moeder het hy aan haar gesê dat hy nie langer wil lewe nie. Denker se moeder noem dat hy al baie kere genoem het dat hy nie meer wil lewe nie maar dat dit volgens haar die eerste keer is dat hy fisies iets doen om sy eie lewe te neem.

Denker se moeder noem dat Denker heelwat probleme ervaar. Denker en sy ouer broer kom nie oor die weg nie. Denker se ouer broer pes hom verskriklik en Denker kan dit nie meer hanteer nie. Verder wil Denker nie meer skool toe gaan nie. Sy moeder noem dat hy 'n gedaanteverwisseling ondergaan wanneer hulle hom by die skool wil aflaai. Hy skreeu en klap en weier om uit die motor te klim. Wanneer Denker so optree, slaan sy moeder en sy vader hom. Sy moeder noem dat Denker nie kon onthou dat hy pak gekry het nadat hy hierdie uitbarsting gehad het nie.

Nadat ek en Denker se moeder gesels het, gaan praat ek met hom. Hy noem dat hy nie weet waarom hy bang is om skool toe te gaan nie. Hy weet dat hy bang is, maar hy kan die gevoel nie verklaar nie:

Ek voel of ek wil huil met die pyn en ek wil nie skool toe gaan nie en ek kan net nie. Ek wil net in die komborsie kruip en nie uitkom nie.

13 April 2010:14

Ek en Denker gesels verder oor die selfmoord insident. Hy noem dat hy werklik wou selfmoord pleeg aangesien hy nie meer wil lewe nie. Denker begin huil en sê dat hy nie daarvoor wil praat nie. Hy verander die onderwerp en noem dat hy vinnig sy skoolwerkies vergeet. Wanneer hy by die huis kom, dan het hy alles vergeet wat by die skool gebeur het. Denker noem verder dat hy en sy broer nie oor die weg kom nie.

Ons doen vandag Ericksoniaanse terapie gevolg deur sandspelterapie. Ek vertel aan Denker die storie van die ligbal (Bylaag F). Na afloop van die storie vertel Denker dat sy ligbal deurskynend is en dat daar nie eintlik enige iets in sy ligbal is wat sy liggie verdof nie.

Denker is onlangs met epilepsie gediagnoseer en is op medikasie. Hy noem dat hy baie beter voel vandat hy op die medikasie is en asof die medikasie werk. Hy noem dat hy vinniger by die skool kan werk.

Na afloop van die sandspelterapie word Denker weer hartseer. Hy sê dat hy aan die selfmoord gedink het daarom is hy hartseer. Denker noem dat die terapiekamer vir hom rustig is en wanneer hy rustig is begin hy aan allerhande dinge dink. Hy dink aan goeie dinge en slegte dinge. Hy vertel dat hy die slegte dinge waaraan hy dink probeer vergeet want hy kan met niemand daarvoor praat nie. Hy noem dat hy met niemand wil praat oor die dinge wat hom hartseer maak nie. Die Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie behoort goed te wees vir Denker aangesien dit nie vir hom nodig is om sy gevoelens te verwoord nie.

My refleksie

Daar gaan soveel gedagtes en emosies deur Denker se kopie dat dit vir my wil voorkom asof hy nie kan verklaar waarom hy sy emosies ervaar en waarom hy voel soos wat hy voel nie. Denker is ongelukkig en hartseer en ek sien geen blydskap in hom raak nie. Soos wat hy gesels lyk dit vir my asof daar nie 'n plekkie is waar hy kan gelukkig wees nie. Nie by die huis nie en ook nie by die skool nie.

Denker het die Ericksoniaanse storievertelling geniet en goeie samewerking gegee tydens die sandspelterapie. Denker blyk 'n ernstige seuntjie te wees wat ingestel is op dit wat hy dink en voel. Hy kom as 'n klein denker voor en sy eie gedagtes en emosies laat hom goed of sleg voel.

Deelnemer se refleksie

Denker het nie in sy refleksiejoernaal gewerk nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief
- Gevoelens: onsekerheid, geslote, pyn, opstandigheid, wantroue
- Behoefte: gelukkige lewe
- Houding: vergeetagtig, swak selfbeeld
- Hindernisse: emosionele uitbarsting, konflik broer,
- Uitdrukking van patologie: depressie

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 2

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om aan Denker oor te dra dat alle probleme oplossings het en dat hy beheer daarvoor het om die oplossings te soek, al voel hy nie lus om dit te doen nie.

Verloop van die sessie

Ons gesels oor wat Denker kan onthou van die vorige sessie. Hy het nie sy huiswerk gedoen nie en belowe plegtig om die huiswerk volgende keer te doen. Denker noem uit sy eie dat hy makliker skool toe gaan vandat hy vir die vorige sessie hier was.

Ons doen Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Ons doen vandag die uitgooi van die klippe (Bylaag G). Denker kan sy klippe in die sessie benoem. Hy noem die volgende klippe: dit is nie lekker om skool toe te gaan nie; hy is soms hartseer; hy kry seer; hy voel moeg; hy is lusteloos. Denker geniet dit om sy beleving van die storie in die sand uit te beeld.

My refleksie

Denker het nie sy huiswerk gedoen nie. Hy is vuur en vlam wanneer hy aanvanklik hoor van die werk, maar die vlammetjie brand vinnig uit wanneer hy op sy eie is en wanneer hy dink moet oorsit na doen.

Denker kom met tye lusteloos voor. Hy het energie wanneer hy sy eie ding kan doen maar sodra hy hoor van skoolwerk, is dit asof hy lusteloos en moeg word. Denker klink oor die algemeen lewensmoeg. Hy is so jonk en die lewe is veronderstel om vir hom 'n lied te wees, maar Denker voel nie so oor die lewe nie. Die lewe is vir hom inspanning en daar is niks wat hy geniet of waarna hy uitsien nie.

Deelnemer se refleksie

Denker het 'n groot voël in sy refleksiejoernaal geteken. Hy noem dat dit die voël is waarop hy gery het. Hy noem dat hy goed en sleg gevoel het oor die storie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief
- Gevoelens: onsekerheid, geslotenheid

- Behoefte: gelukkige lewe
- Houding: vergeetagtig, swak selfbeeld
- Hindernisse: lusteloos, lewensmoeg, geen uithouvermoë, geen motivering
- Uitdrukking van patologie: depressie

Sessie 3 : onderhoud 3, terapie 3

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om Denker te ondersteun met betrekking tot die gedagtes wat hom bekommerd maak.

Verloop van die sessie

Ons gesels oor die vorige sessie en wat Denker kan onthou van die sessie. Hy het sy huiswerk gedoen.

Denker vertel dat hy nie juis maats by die skool het nie en meestal pouses alleen sit en die ander maatjies dophou terwyl hulle speel.

Ons doen Ericksoniaanse terapie gevolg deur sandspeltherapie. Ek vertel aan Denker die storie van Marlene die Vlakvark wat haar oor alles bekommer het (Bylaag M). Denker geniet die storie en leef hom in die storie in. Denker beeld sy beleving van die storie uit in die sandbak.

My refleksie

Denker se ogies lyk helderder vandag. Hy onthou wat ons in die vorige sessie gedoen het en hy het sy huiswerk gedoen. Ek is baie trots op hom. Ek doen spesifiek hierdie storie vandag met Denker aangesien sy moeder genoem het dat hy 'n seuntjie is wat hom oor alles bekommer en dat die las van hierdie bekommernis vir hom te swaar raak.

Ek poog om aan Denker oor te dra dat daar 'n verskil is om jou verbeelding en gedagtes op 'n positiewe manier te gebruik en om jou verbeelding en gedagtes op 'n negatiewe manier te gebruik. Denker snap die konsepte in die storie en lewer selfs sy eie insette.

Deelnemer se refleksie

Denker skryf twee sinnetjies in sy refleksiejoernaal. Hy noem dat die storie vir hom baie beteken het en dat hy dit wat in die storie gebeur het, in sy eie lewe kan toepas. Denker brei nie verder uit nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief, vrees
- Gevoelens: onsekerheid, geslote, gevoelloos, eensaam
- Behoefte: gelukkige lewe
- Houding: vergeetagtig, swak selfbeeld
- Hindernisse: lusteloos, lewensmoeg, geen uithou vermoë, geen motivering, seerkry
- Uitdrukking van patologie: depressie

Sessie 4: onderhoud 4, terapie 4

Doelwit(te) van die sessie

Die doelwit van die sessie is om Denker toe te rus met tegnieke sodat hy homself kan kalmeer.

Verloop van die sessie

Denker se moeder noem vanoggend dat hy na ons vorige sessie nie skool toe wou gaan nie. Denker sê vir my dat die rede hiervoor is dat van sy klasmaats gehoor het dat hy wou selfmoord pleeg en hom knaend daarvoor pols.

Ons doen Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspel terapie. Ek vertel aan Denker die storie van Wark die Kokketiel (Thomson, 2005:67) (Bylaag N). Denker leef hom in die storie in en lewer 'n lewendige bydrae. Na afloop van die storie bou Denker sy belewing van die storie in die sand.

My refleksie

Denker voel terneergedruk aangesien van sy klasmaats uitgevind het dat hy wou selfmoord pleeg en hom aanhoudend daarna uitvra. Denker blyk skaam en ongelukkig te wees hieroor. Hy voel dat die kinders hul neuse in sy sake steek en wil hê hulle moet hom uitlos. Denker weet nie hoe om die situasie by die skool te hanteer nie. Ons gesels oor maniere waarop hy die situasie moontlik beter kan hanteer as wat hy tot nou gedoen het. Ek verstaan hoe ongelukkig dit Denker maak wanneer mense hom konfronteer oor die selfmoordpoging. Hy wil nie eers met my daarvoor praat nie. Die selfmoordpoging is iets wat hy gedoen het wat hy diep wegbêre. Ek sal in terapie meer aandag daaraan moet gee.

Kan dit wees dat dit die rede is waarom Denker nie skool toe wil gaan nie? Ek hoop dat die storievertelling tesame met die sandspelterapie 'n positiewe invloed op Denker se lewe het.

Deelnemer se refleksie

Denker skryf enkele sinnetjies in sy refleksiejoernaal. Volgens wat hy skryf blyk dit dat die ontspanningsoefeninge sy regtervoet heerlik lig laat voel, maar dat sy linkervoet se spiere seer word. 'n Rede hiervoor mag wees dat sy linkervoet seer word aangesien dit die voetjie is wat geopereer was toe Denker kleiner was.

Denker brei nie uit oor hoe die storie hom in sy lewe kan help nie, al wat hy noem is dat hy moet doen wat die voël in die storie gedoen het. Ek hoop dat hy ons terapie sessies in sy lewe kan toepas.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief, vrees
- Gevoelens: onsekerheid, geslote, eensaam, ongelukkig
- Behoefte: gelukkige lewe, maats moet hom uitlos
- Houding: swak selfbeeld, skaam
- Hindernisse: lusteloos, lewensmoeg, geen uithou vermoë, geen motivering.
- Uitdrukking van patologie: depressie

Sessie 5: onderhoud 5, terapie 5

Doelwit(te) van die sessie.

Die doelwit van die sessie is om vas te stel of Denker die hulpmiddels waarvan hy in terapie leer in sy lewe begin toepas.

Verloop van die sessie

Ons gesels oor die vorige sessie. Denker onthou waaroor die storie gegaan het en volgens hom pas hy die terapie toe in sy lewe.

Vandag vra ek vir Denker om vir my 'n storie te vertel (Bylaag O). Na afloop van sy storie vertel ek Denker se storie aan hom terug met positiewe uitkomst.

My refleksie

Denker vind dit aanvanklik moeilik om 'n storie te vertel, maar nadat hy begin het vloei sy storie pragtig. Wat vir my wonderlik was, was dat hy ons vorige terapeutiese sessies in sy storie gebruik het. Denker het beslis geluister wat ons gedoen het en dit blyk asof die stories 'n positiewe inpak op sy denkpatroon het. Ek is nog nie seker of hy die waarhede van die stories in sy lewe toepas nie.

Denker is so dierbare seuntjie. Soms wonder ek wat deur sy gedagtes gaan wanneer hy so hartseer en ongelukkig lyk. Wanneer ek in Denker se ogies kyk, kan ek die hartseer daarin sien. Hy is nog so klein. Hy is veronderstel om te speel en die lewe te geniet.

Die storie wat Denker vertel, spreek van eensaamheid. Daar is 'n haai wat stoksielalleen in die see is en 'n maatjie vir hom soek. Die haai vind 'n maatjie, maar dan raak die maatjie weg. Die haai soek verder na sy maatjie en kry hom dan weer. Kan dit wees dat Denker so by die skool voel? Sodra hy dink hy het 'n maatjie met wie hy pouses kan speel, is die maatjie weg en speel die maatjie met iemand anders.

In die storie kry die haai nagmerries. Denker gooi die slegte drome in die asblik. Is dit nie wonderlik dat hy die inligting van die vorige sessie in sy storie gebruik nie? Ek glo dat die stories 'n positiewe invloed op Denker se lewe het. Indien hy die hulpmiddels van die stories wat ons in terapie doen in sy storie gebruik, glo ek dat hy die hulpmiddels ook in sy lewe sal kan aanwend.

Deelnemer se refleksie

Denker skryf twee sinnetjies in sy refleksiejoernaal. Hy noem dat hy sy gedagtes en sy verbeelding gebruik en probeer om nie aan die slegte gedagtes te dink nie.

Denker moet leer dat wanneer hy aan slegte dinge dink, hy die vermoë het om die slegte dinge te hanteer, soos die stories ons leer.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief, vrees
- Gevoelens: onsekerheid, geslotenheid, eensaamheid, ongelukkigheid
- Behoefte: gelukkige lewe, soek na maatjie
- Houding: swak selfbeeld, skaam

- Hindernisse: lusteloos, lewensmoeg, geen uithou vermoë, geen motivering, nagmerries, slegte gedagtes
- Uitdrukking van patologie: depressie

Sessie 6: onderhoud 6 en terapie 6

Doelwit(te) van die sessie

Verloop van die sessie

Denker het nie sy inskrywings in sy refleksiejoernaal gedoen nie. Terwyl ek met sy moeder gesels vra ek dat hy sy huiswerkies doen. Denker se moeder kom gefrustreerd voor. Sy voel dat Denker nooit huiswerk wil doen nie en probeer om take te ontwyk. Volgens sy moeder begin die konflik tussen Denker en sy ouer boetie die oomblik wat sy hulle by die skool gaan haal. Denker se moeder noem dat Denker in 'n negatiewe bui is wanneer hulle tuis kom en dat dit nie vir haar moontlik is om hom sover te kry om enige huiswerk of take uit te voer nie.

Ons gesels oor moontlike oplossings vir die probleem en kry ook Denker se insette. Denker se moeder probeer allerhande maniere om Denker sover te kry om sy skoolwerkies te doen, maar volgens haar werk dit nie. Sy het aanvanklik by hom gesit totdat sy werkies klaar is, maar nadat sy 'n gesprek met sy klasonderwyseres gehad het, het sy besluit om hom alleen te laat sodat hy self sy werkies doen. Ons besluit vandag dat sy Denker die geleentheid smiddae sal gee om eers te ontspan voordat hulle met sy huiswerkies begin. Wanneer hy dan begin, sal hy vir haar beplanning gee van hoe hy die werkies gaan aanpak en wat hy gaan doen. Indien hy hulp met die beplanning nodig het, sal sy moeder hom ondersteun daarmee, anders sal sy hom die geleentheid gee om die werkies op sy eie te doen. Wanneer Denker klaar is met sy werkies gaan sy moeder daarna kyk en hulp verleen waar nodig.

Denker se moeder vertel van haar frustrasies met Denker se ouer boetie en dat sy geen hulp van hul vader se kant af ontvang nie. Denker se moeder kom gefrustreerd en oorstuur voor. Volgens haar vertelling moet sy die kinders alleen opvoed en na hulle omsien. Denker se moeder en vader is geskei.

Denker se moeder noem dat Denker makliker skool toe gaan en nie meer uitbarstings toon wanneer sy hom gaan aflaai nie.

Nadat ek met Denker se moeder gesels het, gesels ek en hy oor die vorige sessies. Denker noem dat sy veilige plekkie vir hom 'n hawe is en dat hy altyd lekker voel wanneer hy daarheen gaan. Hy vertel verder dat hy sy klippe in sy ligbal uitgooi en dan ligter voel. Denker kom vandag hartseer en ongelukkig voor. Hy noem dat hy so voel wanneer hy rustig raak. Denker vind dit moeilik om sy emosies en gevoelens uit te druk en daaroor te praat.

Aangesien ek bewus daarvan is dat Denker nie sy gevoelens in woorde kan uitdruk nie, probeer ek om hom deur middel van die terapeutiese ingrepe by te staan om dit vir hom makliker te maak. Ons doen Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Denker gaan na sy veilige plek. Ek vra hom wat hy in sy tuin sien. Denker antwoord:

Een boom is nou afgekap soos 'n stoel. Ek sien meerkatte en 'n paar leeus met daai maanhare en 'n paar wit tiere en bruin tiere en baie ander tipe leeus met maanhare ook.

30 April 2010:19

Ek noem aan Denker dat die diere in sy tuin kan praat en dat hy 'n spesiale leeu of tier moet kies met wie hy kan praat. Denker kies 'n tier en noem hom Raining Flame:

Ek wil hê jy moet nou met Raining Flame praat oor dit wat in jou aangaan. En jy hoef nie hard te praat nie. Net jy en hy is nou daar, julle twee. Hy is al een wat jou versstaan. Vertel vir hom wat gaan aan en wanneer julle twee klaar gepraat het, dan kan jy net jou kop vir my knik. Jy en Rainig Flame. Stilte

En nou wil ek hê jy moet onthou dat Raining Flame jou beste maatjie is en luister nou vir my wat hy vir jou wil sê, want hy kan praat. En wanneer hy klaar met jou gepraat het kan jy net weer jou kop vir my knik. Stilte.

30 April 2010:20

Na afloop van die Ericksoniaanse terapie bou Denker die toneel in die sand. Denker is betrokke by die terapie en gee goeie samewerking. Denker noem dat hy die volgende aan Raining Flame vertel het:

Ek het vir hom gesê alles oor my disleksie en alles. En toe sê ek vir hom oor selfmoord pleeg en allerhande ander dinge. En toe sê hy vir my ... as tannie Dirkie wil weet dan moet ek vir tannie Dirkie vertel.

30 April 2010:24

Denker vertel uit sy hartjie dat hy bekommerd voel oor hulle troeteldiere aangesien hulle nie genoeg geldjies het om genoeg kos vir hul troeteldiere te gee nie. Volgens Denker het hulle vier klein hondjies en een groot hond. Hy noem dat hulle brandmaer is. Volgens Denker het hulle net genoeg geld vir kos en water en ligte elke maand. Hy vertel dat dit hom sleg laat voel aangesien hul huisgesin finansieël swaarkry. Ek poog om aan Denker uit te wys dat alhoewel hulle finansieël nie in oorfloed het nie, hulle genoeg het om aan hul daaglikse behoeftes te voorsien. Hy het genoeg kos om te eet elke dag, hy het 'n warm bedjie om in te slaap, hy het ouers wat hom liefhet en daar is soms 'n geldjie vir snoepie by die skool. Ek vra aan Denker of daar 'n manier is waaraan hy kan dink hoe hy sy ouers kan help.

Deur te try om saam te werk en dat ek try om hulle te help om geld te maak. Ek gaan vir die buurtannie werk vir geld, of dalk by tannie Tokkie gaan vra kan ek haar huis of iets doen daarso of na die hond daar sal kyk, net 'n ogie hou vir so R10-00 of R5-00.

30 April 2010:25

My antwoord aan Denker is die volgende:

Mamma cope met alles. Miskien kry sy nie so baie geldjies nie, maar die geldjies wat sy kry help en dit gee dat julle darem kan oorleef, al kry julle partykeer swaar. Daar is genoeg om van te oorleef. En mamma is okay daarmee. So, jy moet probeer om ook okay te wees daarmee. Dit wat mamma kan doen, doen sy. Jy moet dit altyd onthou. Al wat sy vra is dat wanneer sy vir jou iets vra, dat jy haar help, soos byvoorbeeld jou huiswerkies doen. En dit kan jy doen. Dan gaan jy die lewe vir haar baie makliker maak, en jy kan dit doen. Dit gaan baie help al klaar. Jy hoef nie te worry oor geldjies inbring of nog geldjies te gaan haal iewers of om te werk nie. Jy moet net probeer om jou deeltjie te doen, en jou deeltjie is dat jy moet skool toe gaan; jy moet jou huiswerkies doen; en wanneer mamma praat moet jy probeer om te luister. Dit is jou deeltjie wat jy moet doen. Verder hoef jy niks te doen nie. Dit is al wat jy moet doen. En as jy dit doen, gaan jy mamma verskriklik help. So moenie bekommer oor geldjies en sulke dinge nie. Bekommer jou daaroor dat jy moet probeer om in die huis jou deel te doen.

30 April 2010:26

Ek poog om aan Denker uit te wys dat hy nie nodig het om finansieel 'n bydrae te maak tot hul huishouding nie, maar dat sy bydrae op 'n ander manier gemaak kan word deur byvoorbeeld skool toe te gaan, sy huiswerkies te doen en te luister wanneer sy mamma met met hom praat.

My refleksie

Na aanleiding van my gesprek met Denker se moeder sien ek dat sy gefrustreerd voel en dat sy ongelukkig is. Hierdie gevoel van frustrasie en ongelukkigheid mag na Denker toe oorspoel aangesien hy so 'n sensitiewe seuntjie is. Denker se moeder vind dit moeilik om die kinders te hanteer en dit wil amper voorkom asof die huishouding, die finansies en die opvoeding van die kinders vir haar te veel is op die oomblik. Denker se moeder voel oorspoel. Ek poog om aan haar riglyne te gee wat haar kan bemagtig om Denker te help om sy huiswerk op 'n meer positiewe manier aan te pak.

Denker is vandag self ongelukkig. Sy ogies is vol hartseer. Ek vind dit moeilik wanneer kinders met soveel hartseer in hulle rondloop. Hy is veronderstel om die goeie kant van die lewe te ken en die lewe net te geniet, maar Denker is nie so nie. Daar is 'n donker deel aan Denker.

Volgens Denker voel hy hartseer en moedeloos en oorspoel sy emosie hom wanneer hy rustig raak.

Gedurende die terapeutiese ingrepe loop die trane oor Denker se wangetjies terwyl hy met Raining Flame gesêls. Denker is 'n diep emosionele kindjie. Ek glo dat die trane wat vandag vloei, trane van genesing vir Denker gaan wees. Ek glo dat hy sy siel gaan skoonspoel en emosioneel veiliger gaan voel na die sessie.

Denker is 'n liewe seuntjie wat die donker kant van die lewe beleef en dit is vir hom moeilik om die lig te sien. Moontlik kan dit help indien sy moeder en vader probeer om nie die finansiële probleme wat hulle ervaar voor Denker te bespreek nie en om te fokus op die goeie dinge, al is dit net die feit dat hulle bymekaar is en lief vir mekaar kan wees. Denker se moeder kry swaar en dit kan wees dat sy self vergeet het wat dit beteken om die mooi dinge in die lewe raak te sien en dat sy hierdie morbiede houding onbewustelik op Denker projekteer. Denker se moeder is baie lief vir hom en sal enige iets doen om die lewe vir hom makliker te maak. Ongelukkig wil dit voorkom asof daar niemand is met wie sy oor haar gevoelens kan gesels nie. Alhoewel sy en Denker se vader steeds saam bly, het hul 'n gekompliseerde verhouding en ondersteun hy haar nie. Die gesin kry swaar, emosioneel en finansiëel.

Deelnemer se refleksie

Denker het 'n prentjie geteken.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: depressief
- Emosies: hartseer, depressief, vrees
- Gevoelens: onsekerheid, geslote, eensaamheid, ongelukkigheid
- Behoefte: gelukkige lewe, soek na maatjie, geldjies
- Houding: swak selfbeeld, skaam
- Hindernisse: lusteloos, lewensmoeg, geen uithou vermoë, geen motivering, nagmerries, slegte gedagtes, bekommernis oor ouers
- Uitdrukking van patologie: depressie



DEELNEMER C: SKULPIE

DEELNEMER C: SKULPIE

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer – van nou af genoem – is 'n 11-jarige Afrikaanssprekende dogter in Graad 5 en die jongste van twee dogters.

Skulpie se moeder het die evaluasie versoek aangesien Skulpie se gedrag skielik verander het. Volgens haar moeder kom sy lusteloos voor en haar skoolwerk het agteruitgegaan. Haar moeder vertel dat Skulpie portuurgroep-probleme ervaar en nie belangstel in enige iets nie. Haar moeder noem dat sy voorheen aan buitemuurse aktiwiteite by die skool deelgeneem het en 'n lewendige belangstelling in alles rondom haar getoon het, maar dat sy nie meer belangstel daarin om enige buitemuurse aktiwiteite te doen nie. Wanneer sy tuis is lê sy in haar kamer en maak geen kontak met die res van die huisgesin nie.

Skulpie se ouers is geskei. Haar vader is in die proses om weer te trou. Sy woon by haar moeder, stiefvader en ouer sussie. Skulpie se moeder voel dat Skulpie en haar aanstaande stiefmoeder nie oor die weg kom nie en dat dit vir Skulpie onaangenaam en stresvol is om by haar vader en sy verloofde te gaan kuier. Sy sou graag vir Skulpie wou ondersteun om aan te pas by die nuwe omstandighede. Skulpie se moeder voel dat Skulpie se gedrag verander het vandat haar vader in 'n verhouding betrokke is.

Skulpie se vader en aanstaande stiefmoeder is gekontak en hulle samewerking is versoek met betrekking tot die terapie. Hulle het gevind dat dit onnodig was en het nie belanggestel om by die terapeutiese proses betrokke te raak nie. Sessie 1 – onderhoud 1 en terapie 1

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van terapie is om Skulpie bewus te maak van haar emosies en die bewuswording dat daar nie regte en verkeerde emosies is nie.

Verloop van die sessie

Ek gesels aanvanklik met Skulpie oor die vakansie en wat sy alles gedoen het en probeer om haar sover te kry om te ontspan. Skulpie kom as 'n gespanne dogtertjie voor en die terapeutiese situasie is vir haar vreemd.

Skulpie is 'n onseker dogtertjie met 'n swak waaghouding. Dit wil vir my voorkom asof ek baie geduldig met haar moet wees en dit wat ek van haar verlang op 'n stadige, rustige manier moet oordra sodat sy op haar gemak kan voel met die proses en die proses kan geniet en haar eie maak.

Ek doen Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspeltherapie. Ek vertel aan Skulpie die storie van die ligbal (Bylaag G). Dit blyk asof Skulpie die hipnoterapie geniet. Sy kom ontspanne en gemaklik voor. Na afloop van die storievertelling vra ek haar om die storie in die sand uit te beeld. Skulpie noem dat sy allergies vir sand is en dat die sand haar laat uitslaan. Aangesien ek vooraf met haar moeder gepraat het in verband met die terapie weet ek dat dit nie waar is nie. Ek moedig haar aan om net te probeer sodat ons kan sien of sy dit geniet of nie.

Skulpie het 'n mooi sandtoneel gebou. Uit haar sandtoneel blyk dit dat sy die storievertelling verstaan het.

My refleksie

Dit blyk asof Skulpie dit moeilik vind om haar emosies in woorde uit te druk. Dit is asof sy wegkruip vir dit wat sy voel en asof sy haarself net nie sover kan kry om eerlik te wees oor haar gevoelens en gedagtes nie. Kan dit wees dat sy bang is om te erken hoe sy voel, of weet sy moontlik nie hoe om haarself uit te druk nie? Een van die redes waarom Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspeltherapie so wonderlik is, is omdat dit nie vir die kind nodig is om haar gevoelens in woorde uit te druk nie: die sandspel doen dit vir haar. Deur middel van Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspeltherapie is dit nie nodig dat Skulpie met my moet gesels oor haar gevoelens nie, sy moet net na die storie luister en dit wat sy onder die storie verstaan, in die sand uitbeeld.

Skulpie kom as 'n onseker dogtertjie voor wat bang is om te waag en om foute te maak. Skulpie kom ook passief voor, asof sy nog nie ontdek het hoe om die lewe te geniet nie.

Na afloop van die Ericksoniaanse storievertelling vra ek Skulpie om die storie op haar eie unieke manier in die sand uit te beeld. Skulpie kom onseker voor en noem dat sy allergies vir sand is. Aangesien ek die terapie vooraf met haar moeder bespreek het weet ek dat dit nie waar is nie. Wanneer 'n kind nie daarvan hou om aan die sand te raak nie is die terapie gewoonlik nie vir hulle lekker nie. Ek wil graag dat Skulpie die terapie moet geniet en iets positiefs daaruit haal. Ek moedig haar dus aan om net te probeer en te kyk of sy van die sandspel hou of nie. Kan dit wees dat Skulpie nie lus is vir die terapie nie? Indien dit die geval is gaan dit 'n groot uitdaging wees om haar te laat saamwerk sodat die terapie moontlik tot haar voordeel kan wees.

Skulpie het 'n wonderlike sandtoneel gebou wat daarop dui dat sy die storie haar eie gemaak het en verstaan.

Deelnemer se refleksie

Skulpie was bereid om 'n joernaal te begin. Met die aanvang van ons daaropvolgende sessie kyk ek na haar joernaal. Sy noem dat sy vergeet het om haar huiswerk te doen. Ek het met

haar moeder daarvoor gesels wat genoem het dat Skulpie haar nie ingelig het omtrent haar huiswerk nie. Skulpie toon volgens haar moeder ook geen belangstelling in haar skoolwerk en buitemuurse aktiwiteite en is passief en lusteloos.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: verhoudingshindernisse
- Emosies: opstandigheid
- Gevoelens: onsekerheid, ontkenning, neerslagtigheid
- Houding: passief
- Hindernisse: konflik (aanstaande stiefmoeder), konflik (vader), konflik (onderwysers), konsentrasie, geheue
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 2

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om Skulpie te ondersteun om haar emosies te aanvaar as deel van haar en om aan haar emosies name te gee.

Verloop van die sessie

Met die aanvang van die sessie poog ek om aan Skulpie te verduidelik dat sy deel is van 'n sisteem (Donald et al., 1999:36). Ek probeer aan haar verduidelik dat sy en dit wat sy ervaar 'n invloed het op die ander mense wat deel is van haar leefwêreld (gesin, vader, aanstaande stiefmoeder, portuurgroep, ensovoorts) en dat die belangrike ander mense in haar leefwêreld weer 'n invloed op haar en haar emosies uitoefen. Die doel hiervan is om vir Skulpie te wys dat daar 'n goue draad in haar lewe gespan is wat almal met wie sy in aanraking kom met haar verbind. Dit is binne haar vermoë om hierdie verhoudinge in 'n positiewe of negatiewe lig te sien. Haar keuses beïnvloed haar verhoudings positief of negatief.

Skulpie gesels vandag meer vryelik oor haar gevoelens met betrekking tot haar vader en sy verloorde. Dit is asof sy vandag meer op haar gemak is in die terapeutiese situasie. Sy onthou wat ons in die vorige sessie gedoen het, wat positief is.

Gedurende die Ericksoniaanse terapie gaan ons voort met die storie van die ligbal. Vandag vra ek vir Skulpie om gedurende die terapie die klippe in haar ligbal uit te gooi (Bylaag G). Terwyl ons besig is met die hipnoterapie vra ek dat sy haar toneel in die sand uitbeeld en

daarna gaan ons voort met die hipnoterapie. Die tweede deel van die Ericksoniaanse terapie ondersteun Skulpie om te konsentreer op haar sterkpunte.

My refleksie

Ek het Skulpie se vader geskakel om vas te stel of hy en sy verloofde bereid sou wees om hul samewerking te gee met betrekking tot Skulpie se terapie. Hulle was nie bereid om my te kom sien nie. Indien haar vader en sy verloofde hul samewerking sou gee, voel ek dat die terapeutiese ingrepe meer sinvol sou wees aangesien een van Skulpie se grootste emosionele hindernisse haar verhouding met haar vader en toekomstige stiefmoeder is.

Dit wil voorkom asof daar heelwat kommunikasiehindernisse en konflik tussen Skulpie, haar suster en hul vader se verloofde is. Dit is moeilik om hierdie probleem net van een kant af aan te spreek en moontlike oplossings daarvoor te vind. Dit blyk asof die manier hoe haar vader en sy verloofde hul hanteer, vir Skulpie opstandig maak aangesien dit vir haar voel asof sy geen sê in haar vader se huis het nie. Dit voel vir Skulpie asof sy bevele daar ontvang en wanneer sy nie die bevele gehoorsaam nie word haar vader en sy aanstaande onredelik kwaad en buierig. Wanneer Skulpie gesels oor haar verhouding met haar vader en sy verloofde en hoe sy haar kuiltjies by hulle ervaar, wonder ek waarom haar vader die moeite doen om hulle naweke by hom te laat kuier indien dit vir hom en sy verloofde nie lekker is om die kinders daar te hê nie. Ek is bewus daarvan dat ek unilateraal na die situasie kyk aangesien ek net een kant van die verhaal hoor.

Deelnemer se refleksie

Dit wil vir my voorkom asof Skulpie haar huiswerk aframesel net om klaar te kry. Skulpie is nie betrokke by hierdie terapeutiese proses nie en ek is nie seker hoeveel van wat ons hier doen sy in haar lewe buite die terapiekamer gaan toepas nie. Sy het wel haar klippe in haar ligbal benoem maar glad nie gepraat oor die sisteemteorie wat ek aan haar verduidelik het nie. Skulpie kom steeds passief voor.

Temas geïdentifiseer

- Boodskap: verhoudingshindernisse
- Emosies: hartseer, moeg, gefrustreerd
- Gevoelens: opstandigheid, aggressie, neerslagtigheid
- Houding: passief
- Hindernisse: konflik (aanstaande stiefmoeder), konflik (vader), konflik (portuurgroep), kommunikasiehindernis
- Behoeftes: liefde, aanvaarding
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 3 – oueronderhoud 1 met moeder

Doelwit(te) van onderhoud

Die doelwit van hierdie sessie is om primêr vas te stel wat Skulpie se moeder se indrukke is aangaande die invloed van die terapie tot dusver op Skulpie se lewe en verdere aanbevelings rakende hindernisse wat Skulpie ervaar, te maak.

Skulpie se moeder noem dat hul vader gereeld beloftes aan die kinders maak wat hy nie nakom nie. Hierdie leë beloftes mag verdere frustrasie by Skulpie veroorsaak en haar onseker laat voel oor haar plek in haar vader se lewe. Volgens dit wat Skulpie se moeder vertel is dit vir Skulpie heerlijk om tyd alleen met haar vader deur te bring wanneer sy verloofde nie by is nie. Skulpie se aanstaande stiefmoeder het nog nie kinders van haar eie nie en moontlik is dit waarom sy nie ingestel is op Skulpie se behoeftes nie. Egskeiding is ongelooflik moeilik vir die kinders betrokke. Sou dit nie wonderlik gewees het indien haar stiefmoeder haar tegemoet kon kom om vinniger by die nuwe, vreemde situasie aan te pas nie?

Wanneer ek Skulpie dophou en na haar moeder luister wil dit vir my voorkom asof sy nie die terapie ernstig opneem nie. Sy sal vergeet om haar terapietakies uit te voer of dit aframmel. Skulpie se moeder bevestig haar ongeïnteresseerde houding teenoor alles en almal in haar lewe. Haar moeder voel bekommerd hieroor aangesien Skulpie volgens haar nooit voorheen vir so lank so ongeïnteresseerd was in haarself en haar lewe en alles om haar nie. Skulpie blyk asof sy nie innerlik gemotiveerd is om 'n bydrae te lewer met betrekking tot die terapeutiese ingrepe nie.

Skulpie se moeder sien haar positiewe eienskappe raak en sal so graag dat haar dogter haar volle potensiaal moet ontwikkel. Dit is vir my duidelik dat sy baie lief is vir Skulpie en net die beste vir haar wil hê.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: ongemotiveerde, ongeïnteresseerde houding van Skulpie
- Emosies: wisselvallig, hartseer, woede
- Gevoelens: ontkenning, eensaamheid, verlorenheid, negatiewiteit, onsekerheid, aggressie, ongemotiveerdheid, geslotenheid, neerslagtigheid
- Houding: passief, slordig, vergeetagtig, humeurig, bakleierig, kru taal, jok
- Hindernisse: verhoudingshindernis (vader en aanstaande stiefmoeder); vader emosioneel afkrakend; vader verbaal aggressief; konflik (vader); vader onredelik, Skulpie nie beheer oor emosies, Skulpie aanvaar nie verantwoordelikheid vir lewe

- Behoefte: liefde, aanvaarding en tyd saam met vader
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 4 : onderhoud 3, terapie 3

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van terapie is om Skulpie te ondersteun om haar sterkpunte te gebruik om by haar twee verskillende families aan te pas.

Verloop van die sessie

Skulpie doen nie haar huiswerkies in haar joernaal nie. Ek probeer aan haar verduidelik waarom dit belangrik vir haar is om in haar joernaal te werk. Dit wil nie vir my voorkom asof sy die terapie ernstig opneem nie. Ek kry hierdie gevoel al van die eerste sessie af en dit het nog nie verander nie.

Ek gesels met Skulpie en dit voel vir my asof ek alles uit haar moet trek vandag. Sy blyk passief en energieloos en onbelangstellend. Ons doen gedurende die Ericksoniaanse terapie die storie van *Family Constellations* (Thomson, 2005:157) (Bylaag H). Skulpie doen haar sandspelterapie na die storievertelling.

My refleksie

Ek kry die gevoel dat Skulpie die terapie bywoon omdat haar moeder dit verlang. Dit wil voorkom asof sy nie dink dat dit belangrik is nie. Ek sien nie 'n verbetering in Skulpie se houding tydens terapie nie.

Skulpie het vandag positief oor haar stiefmoeder gepraat, wat goed is. Haar stiefmoeder het blykbaar besluit om haar houding teenoor Skulpie te verander en dit is vir Skulpie draagliker om daar te kuier. Wat my opval is dat Skulpie se emosies afhang van hoe haar stiefmoeder teenoor haar optree. Skulpie het nog nie geleer dat haar emosies nie hoef af te hang van hoe haar stiefmoeder teenoor haar optree nie, maar dat sy sterk genoeg in haarself moet wees om negatiwiteit ook te kan hanteer.

Storievertelling is vir Skulpie aangenaam en dit blyk asof sy die storie inneem. Ek bly egter onseker oor die feit of Skulpie dit wat sy hier leer daar buite gaan toepas. Skulpie jaag die sandspelterapie af en dit is asof sy net nie deel is daarvan nie. Sy doen wat van haar verwag word so vinnig as moontlik sodat sy weer in haar eie emosies kan terugval.

Deelnemer se refleksie

Ten einde die klippe in haar ligbal te benoem, skryf Skulpie 'n klomp name neer:

Sasha, Bitsboy, Lowergirl, Jade, Nathan, Chaklan, Ashley, Sheldon, Megan, Amy, Dean, Kyel en Charles.

Refleksiejoernaal (2010:3)

Skulpie noem dat die storie wat ons die vorige week gedoen het haar liefdevol laat voel het.

Skulpie koppel sekere gevoelens aan die name wat sy neergeskryf het:

En toe het ek Sasha gekies in my huisie hier is omdat Sasha altyd stout goeters doen en Sasha maak my stoute goeters doen. En Bitsboy is alewig besig en dit is hoekom ek altyd besig is. Jade is al hoekom ek haar gekies het dit is omdat sy ook altyd besig is met stout goeters. En Nathan, dit is omdat hy altyd stout goeters doen in badkamers en goeters, dan doen hy dit nie in badkamers en in die kamer nie. En Ashley omdat sy alewig boos is dan maak dit my boos. En Sheldon dit is omdat hy aleweig besig is. Megan is mislik met almal dan maak dit my so. Amy sê goedjies dan maak dit ander mense seer. Dean sê goeters wat ander mense seer maak dan sê ek dit. Kyel terg 'n mens dan terg ek die ander, maak dit my die ander terg. En Charles is mislik met almal.

15 April 2010:2

Dit wil voorkom asof sy die eienskappe wat sy in haarself sien en as problematies ervaar, mense se name genoem het.

Temas geïdentifiseer

- Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:
- Boodskap: ongemotiveerde houding
- Emosies: moeg
- Gevoelens: ontkenning, neerslagtigheid
- Houding: passief
- Hindernisse: portuurgroep
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 5: onderhoud 4, terapie 4

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van hierdie sessie is om Skulpie te ondersteun om haar sterkpunte raak te sien.

Verloop van die sessie

Ons bespreek aan die begin van die sessie die name wat Skulpie neergeskryf het as hindernisse wat sy in haar ligbal gesien het en wat sy uitgegooi het. Die hindernisse wat sy noem is die volgende: sy is soms stout; sy is soms te besig; sy is humeurig; sy is mislik met ander; sy sê goed wat ander seer maak en ander sê dinge wat haar seer maak; sy terg ander en ander terg haar.

Skulpie onthou die storie wat ons die vorige keer gedoen het. Sy sê die storie het die volgende vir haar beteken:

Dat ek moet gelukkig wees met die familie en hulle lief hê. Ons lyk nie altyd dieselfde nie.

15 April 2010:3

Ons doen vandag Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Die sessie begin met ontspanningstegnieke. Wanneer Skulpie by haar veilige plek kom, praat ons oor haar sterkpunte. Vandag vra ek aan Skulpie om aan my 'n storie te vertel waarna ek die storie terugvertel met 'n positiewe uitkoms (Bylaag . Na afloop van die storie vra ek dat Skulpie die storie in die sand moet uitbeeld soos wat sy dit verstaan het en dit vir haar betekenis ingehou het.

My refleksie

Skulpie bring haar refleksiejoernaal saam en is baie trots aangesien sy haar huiswerk gedoen het. Sy het die klippe wat in haar ligbal was benoem. Dit klink asof sy die volgende eienskappe in haarself sien: sy is stout, sy is humeurig en mislik en sê en doen soms goed wat ander mense seermaak.

Ek vertel nie vandag aan Skulpie 'n storie nie maar vra haar om 'n storie te vertel. Dit wil voorkom asof die kruis van haar storie is dat reëls soms vir geen rede kan verander nie. Kan dit wees dat Skulpie dit wat by haar vader se huis gebeur vandag in 'n storie verwoord? Nadat Skulpie haar storie klaar vertel het, vertel ek haar storie vir haar terug. Ek poog om deur middel van my storie dit vir haar duidelik te maak dat dit maklik is om ander se talente raak te sien maar dat 'n mens soms nie jou eie talente raaksien nie.

Skulpie is 'n unieke dogtertjie. Ek is nie seker dat ek tot haar deurdring in die terapie sessies nie en ek is nie oortuig dat die terapeutiese ingrepe positiewe resultate het nie. Skulpie onthou ons sessies en kan gewoonlik vir my vertel waaroor ons vorige sessies gegaan het, maar ek weet nie of sy die simboliek verstaan en toepas in haar lewe nie.

Deelnemer se refleksie

Aangesien Skulpie dit moeilik gevind het om in haar refleksiejoernaal te werk het ek na afloop van elke sessie vir haar vroe neergeskryf waaroor sy moes gaan dink en dit dan beantwoord. Die antwoorde wat Skulpie neergeskryf het oor hierdie sessie is onverstaanbaar en sy kan self nie verdere lig daarop werp nie. Skulpie jaag die werk rondom die refleksiejoernaal af en ek glo dat sy 'n paar woorde neerrammel net om iets te kan saambring. Skulpie is nie betrokke by haar proses nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap
- Emosies
- Gevoelens: onbetrokkenheid, neerslagtigheid
- Houding: passief
- Hindernisse: stout, te besig, humeurig, maak ander seer deur woorde, terg ander, mislik.
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 6: onderhoud 5, terapie 5

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van hierdie sessie is om vas te stel wat Skulpie se verskillende ervarings is sodat ek daaraan kan aandag gee tydens die terapeutiese ingrepe.

Verloop van die sessie

Ons gesels aanvanklik oor dit wat ons in die vorige sessie gedoen het, waarna ons Ericksoniaanse terapie doen. Ons doen eers ontspanningstegnieke waarna Skulpie na haar veilige plek gaan. Vandag kan een van die diere in haar tuin praat en ek moedig Skulpie aan om aan haar diertjie enige iets te vertel wat sy graag wil. Skulpie gesels oor die

verhoudingshindernisse wat sy en haar vader ervaar. Na afloop van die Ericksoniaanse terapie vra ek dat Skulpie haar ervaring in die sand moet uitbeeld.

My refleksie

Ek vra dat Skulpie 'n diertjie moet kies om haar diepste gevoelens mee te deel sodat sy, sonder dat dit nodig is om met my daaroor te gesels, haar gevoelens en emosies kan uitdruk. Skulpie toon min emosie in terapie. Ek voel steeds onseker oor haar vordering en weet nie of hierdie spesifieke terapeutiese ingrepe tot Skulpie se voordeel strek nie. Haar moeder het my laat weet dat dit beter gaan met haar wat die portuurgroephindernisse en kwaliteit van haar skoolwerk betref.. Volgens haar moeder gesels sy openliker met haar en het hulle verhouding verbeter. Moontlik gebruik sy tog dit wat sy hier leer in haar lewe.

Wanneer haar gesprek met haar diertjie ontleed word, blyk dit asof daar steeds verhoudingsprobleme tussen haar en haar vader bestaan. Sy noem dat hy steeds oor alles raas. Dit blyk nie asof daar 'n verbetering in haar verhouding met haar vader is nie. Dit is asof Skulpie net negatiewe emosies ervaar wanneer sy van haar vader praat. Haar vader se negatiewe houding maak haar onseker. Ek voorsien nie dat die verhouding tussen Skulpie en haar vader gaan verander nie aangesien haar vader nie wil erken dat daar 'n probleem is nie.

Deelnemer se refleksie

Skulpie het nie die laaste inskrywings in haar refleksiejoernaal gedoen nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: verhoudingsprobleme
- Emosies: hartseer
- Gevoelens: frustrasie
- Houding: passief
- Hindernisse: verhoudingsprobleme (vader)
- Uitdrukking van patologie: depressie.



DEELNEMER D: VERLORE

DEELNEMER D: VERLORE

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer – van nou af genoem Verlore – is 'n 12-jarige Afrikaanssprekende seun in Graad 6.

Verlore is deur een van sy klasonderwyseresse na my verwys nadat hy oorgeplaas is vanaf 'n ander skool. Sy klasonderwyseres het bekommerd gevoel oor sy emosionele welstand.

Ten tye van die verwysing het Verlore by sy materne tante gewoon aangesien sy biologiese moeder oorlede is en sy vader in die tronk is. Verlore se tante het die agtergrondinligting verskaf.

Volgens Verlore se tante, is haar suster, Verlore se moeder, drie jaar gelede oorlede na 'n lang stryd met kanker. Na haar afsterwe is Verlore na 'n weeshuis in Pretoria. Verlore se vader het hom uit die weeshuis in Pretoria ontvoer. Die polisie het hom gearresteer en Verlore is deur die welsyn in 'n stieftante se sorg geplaas. Nie lank nadat Verlore daar geplaas is nie, het die stieftante besluit dat sy nie meer vir hom kans sien nie en het hom teruggestuur na die weeshuis.

Die welsynsbeampte wat na Verlore se belange omgesien het, het hom daarna in die sorg van 'n wildvreemde vrou geplaas wat klaarblyklik na heelwat welsynkindertjies omgesien het. Verlore se vader het op hierdie stadium in die hof verskyn en 'n opgeskorte vonnis van vyf jaar ontvang. Sy vader het met die welsyn in verbinding getree en Verlore is terug in sy sorg geplaas. Sy vader is gedurende hierdie tydperk weer getroud. Verlore het vir ongeveer twee jaar by sy vader en stiefmoeder gewoon. Sy stiefmoeder het twee kinders uit 'n vorige huwelik gehad. Volgens Verlore se tante het sy vader vir Verlore, die ander kinders asook die stiefmoeder wreed aangerand. Sy stiefmoeder kon hierdie gedrag nie langer hanteer nie en het 'n saak van aanranding teen Verlore se vader aanhangig gemaak. Verlore se vader is tronk toe vir kinderaanranding. Nadat sy vader tronk toe is, het sy stiefmoeder se dogtertjie van 12 jaar haar moeder vertel dat Verlore se vader haar seksueel gemolesteer het. 'n Saak van kindermolestering is gevolglik ook teen die vader gemaak. Verlore se vader is vanaf Augustus 2009 in die gevangenis.

Verlore se tante voel bekommerd oor hom aangesien hy glad nie met haar praat oor sy gevoelens nie. Sy ervaar hom as 'n eenkant kind wat geen belangstelling toon in menseverhoudinge nie. Volgens sy tante kom hy depressief voor en geniet hy nie sy jong lewe nie.

Vandat ek Verlore vir die eerste keer gesien het, het hy rondgedobber tussen verskillende mense en was dit asof daar nie 'n plekkie is waar hy sy voet kon neersit en huis kon noem nie. Verlore se tante het besluit dat sy nie langer vir hom kans sien nie en het hom aan veraf

familie gestuur wat naby sy huidige skool gewoon het (Mnr en Me X). Mnr en Me X se seun, Mnr Y, het besluit dat hy na Verlore sou omsien en Verlore het by Mnr Y in sy woonstel ingetrek. Gedurende die tydperk wat Verlore by Mnr Y gewoon het, het hy gesien hoe Mnr Y en die bure se minderjarige dogter in 'n sekuele verhouding betrokke was. Ek het die welsyn gekontak en hulle in kennis gestel waar Verlore hom bevind. Verlore is daarna weer in die sorg van sy materne tante geplaas. Mnr en Me X het aansoek gedoen om toesig en beheer oor Verlore en hy is onlangs in hulle sorg geplaas.

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Sessie 1: onderhoud 1, terapie 1

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om Verlore gemaklik te laat voel en bekend te stel aan Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie.

Verloop van die sessie

Ek gesels met Verlore ten einde vas te stel hoe hy sy lewe tot dusver beleef het. Volgens Verlore het sy stiefmoeder vyf kinders uit 'n vorige huwelik gehad. Verlore vertel hoe sy vader hulle sonder enige rede aangerand het. Behalwe vir die feit dat Verlore geweld gesien het, is hy self ook daaraan blootgestel aangesien sy vader niemand in die huishouding ontsien het nie.

Volgens Verlore se vertelling was hy daar toe die polisie sy vader kom wegneem het. Uit die onderhoud blyk dit dat Verlore bewus was daarvan dat sy vader sy stiefsussie onsekedelik aangerand het. Sy stiefsussie het hom in haar vertroue geneem, maar hulle albei was te bang vir sy vader om enige iemand in hul vertroue te neem. Wanneer Verlore se vader die ander kinders in die huis aangerand het, het Verlore probeer verdwyn aangesien hy bang was dat sy vader dieselfde aan hom sou doen. Verlore noem dat hy by was toe sy vader 'n ander man met 'n mes wou steek en dat sy vader hom ook met die mes wou steek aangesien die man sy vader met die polisie gedreig het indien hy sou aanhou om Verlore en sy gesin aan te rand.

Nadat Verlore se vader gearresteer is, het Verlore versoek om by sy materne tante te gaan woon. Uit Verlore se vertelling blyk dit dat hy deur sy moeder tuis onderrig is. Verlore was die hele dag in sy moeder se geselskap en dit wil voorkom asof sy die een is wat hom teen sy vader beskerm het.

Nadat Verlore sy verhaal vertel het doen ons Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Ons doen vandag die storie van die ligbal (Bylaag F).

My refleksie

Verlore was nie seker waarom hy my moes besoek nie. Sy tante het hom nie ingelig nie. Verlore is 'n netjiese, vriendelike seuntjie met oop gelaatstrekke. Ek het aan hom verduidelik dat dit waaroor ons gesels vertroulik is, behalwe wanneer ek vermoed dat hy homself of iemand anders wil seermaak.

Verlore se verhaal is ongelooflik hartseer. Wanneer hy vertel hoe sy vader hulle aangerand het, kan ek die hartseer en vertwyfeling in hom sien. In Verlore se vertelling skemer die verligting duidelik deur wanneer hy vertel dat sy vader deur die polisie weggeneem is en in die tronk is. Verlore voel skuldig omdat hy nie vir iemand vertel het wat sy vader aan sy stiefsussie gedoen het nie. Hy voel ook skuldig omdat hy weggekruip het wanneer sy vader die huisgesin begin aanrand het. Hy het nooit tussenbeide probeer tree nie, maar homself probeer beskerm. Dit kom duidelik uit Verlore se vertelling na vore dat hy 'n doodse vrees vir sy vader het. Verlore het in aanhoudende vrees onder sy vader se dak gelewe en nooit geweet wat van die een oomblik tot die volgende oomblik met hom in sy huis kon gebeur nie. 'n Huis is veronderstel om 'n kind se veilige hawe te wees waar hy kan vergeet van die probleme daar buite, maar dit was Verlore nie beskore nie. Hy het nooit veilig gevoel wanneer sy vader naby was nie en het nie liefde ervaar vandat sy moeder aan kanker oorlede is nie.

Wanneer Verlore van sy moeder praat, lê die heimwee duidelik oor sy gesiggie. Verlore mis sy moeder. Sy was die een wat hom onvoorwaardelik liefgehad het en in 'n oogwink is dit van hom af weggeneem en het sy hele lewe in duie gestort. Skielik was daar niemand meer wat net vir hom lief was en vir hom gebid het nie. Hoe verstaan 'n mens die weë van die Hemelse Vader, en hoe maak ek dit vir hierdie kind beter? Hier sit 'n pragseun voor my wat 'n verhaal vertel van ontsettende hartseer en pyn en ek moet poog om 'n verskil te maak. Sal ek dit kan doen? Is hierdie die tipe terapie wat vir Verlore gaan ondersteun?

Wanneer Verlore praat oor sy lewe voel ek klein en skaam as ek dink hoe maklik my eie kinderlewe was en hoe maklik my kinders se lewens is. My jongste seuntjie is in dieselfde graad as Verlore en wanneer ek in sy ogies kyk en besef hoe afhanklik hy nog van my is, dan word ek so hartseer om te dink dat Verlore dit nie het nie. Sy mamma is nie meer daar nie. Hoe onregverdig is die lewe nie.

Verlore is bang vir die dag wanneer sy vader uit die tronk gaan kom. Hy is bang dat hy weer by sy vader moet gaan woon.

Deelnemer se refleksie

Verlore skryf die volgende in sy refleksiejoernaal:

Ek maak my oë toe en daar is stilte. Ek sien trappe voor my. Ek loop af met dit. Ek is skielik bly toe ek onder kom. Ek sien 'n leë kamer toe ek in gaan is daar 'n bank en ek sit op hom, toe is ek in droomland. Ek sien toe ek is in 'n vliegtyg⁴ en ek vlieg toe ewe skielik is daar swart voor my, toe loop ek rond en sien weer lig, maar voor ek die lig gesien het, was ek bang, maar toe dit lig is, is ek nie meer bang nie, toe land ek die vliegtyg. En toe skruk ek waker toe gaan ek weer op met die trape en word waker.

9 Februarie 2010:1

Verlore benoem die volgende klippe in sy ligbal: Haat, skree, slaan, baklei, slegsê, vloek, skop, spoeg, skiet, stout, seerkry, verkeerde dinge, swaarkry, mense wat my slegsê, nie tevrede nie, ongelukkig.

Verlore noem dat daar steeds klippe in sy ligbal is wat hy nie kon uithaal nie. Hy skryf dat hy in die sessie ervaar het dat 'n mens nie al die klippe uit jou ligbal kan haal nie: dat daar altyd klippe in 'n mens se lewe is, soos byvoorbeeld probleme.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: geen standvastigheid
- Emosies: vrees, heimee, verlange, ongelukkigheid
- Gevoel: beleving van aggressie, seerkry, swaarkry, ontevredenheid, verwerping
- Verdedigingsmeganisme: aanvaarding, selfbeskerming, oorlewing
- Hindernisse: geweld beleef
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 2

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van hierdie sessie is om Verlore te ondersteun om die klippe wat in sy ligbal is uit te gooi.

⁴ Hierdie aanhaling is direk aangehaal vanuit Verlore se refleksiejoernaal, daarom sal daar spelfoute voorkom.

Verloop van die sessie

Verlore vertel dat hy nie meer by sy materne tante woon nie. Hy vertel dat sy hom gevloek het en gesê het dat hy die rede is waarom sy tante se verhouding nie werk nie:

Toe sê hulle ek maak hulle lewe dat ek dit opbreek en daarvan af het hulle kwaad geraak vir my. Dit is hoekom ek nou by die ander oom bly.

16 Februarie (2010:21)

Verlore woon nou by 'n ander oom. Saam met hulle in die woonstel woon die oom se broer. Verlore vertel dat hy na skool na die oom se ouers toe gaan wat naby aan die skool woon totdat die oom van die werk af kom.

Ons doen Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Vandag poog ons om die klippe wat Verlore in sy ligbal benoem het, uit te gooi.

My refleksie

Verlore se vastigheid word weer onder hom uitgeruk. Sy tante wil nie meer hê hy moet by haar woon nie. Hoe is dit moontlik dat die vrou nie na haar eie sussie se kind wil omsien nie? Sy weet tog hoe deurmekaar sy lewe was en is. Is dit nie die laaste ding wat sy vir haar sussie kan doen nie? Ek voel vandag opstandig teenoor die vrou en ek ken haar nie eers nie. Ek skakel haar en vra of sy my kan kom sien. Sy klink baie bekommerd oor Verlore, maar sê dat sy nie verder betrokke wil wees nie.

Volgens Verlore het sy tante hom daarvan beskuldig dat hy probeer om 'n wig in te dryf tussen haar en die man saam met wie sy woon, net omdat hy gevra het of hulle vir hom 'n skool-atlas sal koop. Hoe verduidelik ek vir hierdie pragkind; hoe laat ek hom beter voel; wat sê ek vandag vir hom? Ek voel stom, daar is nie woorde nie en tog glimlag hy. Verlore het al deur die jare geleer om sy diepste gevoelens baie diep weg te bêre en vir niemand te wys hoe seer hy werklik het nie. Hy steek alles agter 'n breë glimlag weg.

Verlore woon nou by 'n ander man. Hierdie man is nie familie van hom nie en ek glo nie die welsyn weet waar Verlore hom op hierdie stadium bevind nie. Sy tante het hom net vir die man gegee. Ek voel baie bekommerd en sal die welsyn in kennis stel. Ek voel ook bekommerd oor die man. Hoe weet ek dat ons hom kan vertrou? Na skool gaan Verlore na die man se ouers waar hy sy huiswerk doen. Die man se ouers woon net agter die skool. Hoe kan sy tante dit toelaat? Hoe slaap sy in die aand? Die man maak allerhande beloftes aan Verlore dat hulle uit die woonstel gaan trek en in 'n groot huis gaan woon met 'n tuin. Gaan die kind weereens teleurgestel word?

Gedurende die sessie is dit vir Verlore moeilik om 'n veilige plek te kry. Ek help hom. Wanneer 'n mens sy lewe tot dusver in aanmerking neem is dit nie vreemd dat hy nie vir homself 'n

veilige plek kan visualiseer nie. Verlore het vir so lank nie veilig gevoel nie, dat hy glad nie 'n plek kan visualiseer waar hy veilig kan wees nie.

Na afloop van die sessie voel Verlore hartseer. Hy hou nie daarvan as iemand hom vir geen rede slegsê nie en hy voel dat hy die slegte persoon is en dat dit die rede is waarom slegte dinge met hom gebeur. Ek poog om Verlore te laat verstaan dat die negatiewe woorde en dade wat ander mense oor jou uitspreek en aan jou doen nie die waarheid oor jou is nie. Ek wil graag dat Verlore verstaan dat hy beheer het oor sy denke en sy gevoelens. Vandag sien ek dat dit vir Verlore moeilik is om sy gedagtes positief te hou. Hy herleef die verlede. Hoe moet hy die verlede verstaan en sin daaruit maak?

Deelnemer se refleksie

Verlore skryf in sy refleksiejoernaal dat dit vir hom moeilik is om sekere klippe uit sy ligbal te gooi. Die klippe wat hy nie kan uitgooi nie, is sy vader wat hom geslaan en geskop het en sy tannie wat hom sleggesê het. Aan die einde van sy inskrywing, skryf Verlore die volgende:

Maar ek sal dit maar laat gaan want sy is die verkeerde een, nie ek nie.

Gedurende die sessie het ek gepoog om Verlore te laat verstaan dat die lelike dinge wat ander mense aan hom gedoen het, nie 'n refleksie is van die tipe persoon wie hy is nie. Verlore moet onthou dat hy geen beheer het oor die manier hoe ander mense optree of wat hulle sê nie. Die dinge wat ander sê en doen is binne hulle beheer en hulle besluit daaroor net soos wat die dinge wat hy doen en sê binne sy beheer is en niemand anders s'n nie. Die sinnetjie wat Verlore geskryf het, is in my opinie 'n baie belangrike sinnetjie want dit beteken dat hy verstaan wat ons in die sessie vir mekaar gesê het. Sy tannie se optrede is 'n refleksie van wie sy is en nie van wie Verlore is nie, en hy verstaan dit nou.

Temas geïdentifiseer

- Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:
- Boodskap: geen standvastigheid
- Emosies: vrees, heimee, verlange, ongelukkigheid, hartseer, hulpeloosheid
- Gevoel: belewing van aggressie, seerkry, swaarkry, ontevredenheid, verontwaardig, verwerping, eensaamheid
- Verdedigingsmeganisme: aanvaarding, selfbeskerming, oorlewing, alleen wees, positiewe denke
- Hindernisse: geweld beleef, emosionele mishandeling
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 3: onderhoud 3, terapie 3

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Mishandeling van enige aard het 'n invloed op die slagoffer se selfbeeld en daarom kan dit gebeur dat die slagoffer voel dat dit nie moontlik is om emosioneel gesond te wees nie (Davis, 1988:51). Die storie wat ek vandag vir Verlore gaan vertel is bedoel vir kinders wat ernstige mishandeling ervaar het en wat nie beseft dat hulle enige hulpbronne het nie. Die boodskap van die storie is dat dit moontlik is om te genees en dat jy nie bang moet wees om te verander nie, want indien jy bang is om te verander mag dit gebeur dat jy jouself verhinder om te groei.

Verloop van die sessie

Verlore vertel dat hy nog by die oom bly, maar dat hulle aan die einde van April gaan verhuis na 'n groter plek. Hy noem dat dit goed gaan by die oom-hulle en dat hulle by die welsyn was.

Verlore vertel vandag dat een van hulle bure se dogters (13 jaar oud), gereeld by die oom kom kuier. Aangesien die dogter tydig en ontydig daar aankom, veroorsaak dit konflik tussen die oom en die oom se broer wat ook daar woon. Verlore voer aan dat die dogter gewoonlik die oom geselskap gehou het, maar dat dit nie meer nodig is dat sy dit doen nie aangesien hy, Verlore, nou daar is.

Volgens Verlore ervaar hy portuurgroephindernisse en wil sy maats nie meer met hom speel nie. Die rede waarom hulle nie meer met hom wil speel nie, is omdat Verlore uitgevind het dat sy een maatjie rook en hy wil nie betrokke wees by seuntjies wat rook nie.

Volgens Verlore het hy nog nie weer van sy tante gehoor nie. Klaarblyklik het sy vader uit die tronk laat weet dat hy nie meer by sy tante moet woon indien hulle lelik met hom is nie. Ek vra aan Verlore of hy sy vader mis. Sy antwoord:

Nee ek mis hom nie want ek like hom nie. Hy het my seergemaak. Ek mis hom nie sommer nie.

25 Maart 2010:7

Ek wonder skielik of Verlore nie ander familie het by wie hy moontlik kan gaan woon nie en vra hom daarna. Volgens Verlore het hy 'n ouer boetie, maar hy sien sy broer nooit.

Na die onderhoud doen ons Ericksoniaanse hipnoterapie gekombineer met sandspelterapie. Die storie wat ek aan Verlore vertel is s'n storie van hoop. Die doel van die storie is om te wys dat 'n mens soms bang is vir verandering, maar dat dit juis die verandering is wat dit vir 'n mens moontlik kan maak om te groei (Bylaag J).

My refleksie

Verlore klink vandag onseker oor homself, sy lewe en die toekoms. Ek het die welsynsdame geskakel met wie ek voorheen oor Verlore gepraat het en sy het nog nie teruggekom na my toe nie. Gee niemand dan om nie? Verlore noem aanvanklik dat hy en die oom by die welsyn was maar korrigeer homself later. Verlore moet bang wees dat die welsyn hom by die oom gaan wegneem en by vreemde mense of selfs in die kindershuis gaan plaas.

Ek voel so jammer vir Verlore en wil so graag meer doen. Waar trek ek as terapeut die streep? Nadat hy genoem het dat hy sekere skoolbenodigdhede nie het nie, het ek die skryfbehoeftes vir hom gaan koop. Daar is basiese dingetjies wat ander kinders as vanselfsprekend aanvaar, wat Verlore nie het nie, en hy kla nooit daaroor nie. Hierdie geval lê my baie na aan die hart, moontlik omdat my eie seuntjie net so oud soos Verlore is. Hoe verskriklik moet dit nie wees om te dink dat daar niemand is wat jy jou eie kan noem in hierdie wêreld wat net vir jou lief is nie. Hoe funksioneer 'n kind sonder liefde? Hoe gaan jy dag vir dag aan met jou lewe? Verlore doen dit. Op een of ander manier lig hy sy koppie elke dag op en pak hy die dag aan tot die beste van sy vermoë.

Ek weet in my hart dat die oom waar Verlore bly hom gaan seermaak. Die oom maak die wonderlikste beloftes en ek is seker dat hy dit nie gaan nakom nie. Hoe beskerm ek vir Verlore? Verlore is reeds verknog aan die oom en hy word jaloers wanneer die bure se dogter te veel daar kuier. Ek kan dit verstaan want Verlore probeer die familie wat hy nou het, vir homself hou.

Vandat Verlore weg is by sy materne tante het hy nog nie weer van haar gehoor nie. Hy noem wel dat sy vader laat weet het dat hy nie by sy tante hoef te bly nie. Wanneer Verlore oor sy vader praat, is daar vrees in sy stem. Hy is bang vir die dag wanneer sy vader uit die tronk gaan kom en die moontlikheid dat hy dan weer by sy vader sal moet woon. Verlore vertel vir die eerste keer vandag dat hy 'n ouer boetie het wat hy nooit sien nie. Waar is die boetie en waarom maak hy nie kontak met Verlore nie?

Daar gebeur soveel dinge tegelykertyd in Verlore se lewe. Hy noem dat hy en sy maats baklei het en dat hy nie meer met hulle speel nie aangesien hulle rook. Verlore neem standpunt in en hy weet wat reg en verkeerd is. Hy poog om 'n goeie lewe te lei en hard te werk in die skool sodat hy 'n sukses van sy lewe kan maak. Ek kan sien dat dit soms vir hom te veel raak; asof hy voel dat hy die hele tyd moet baklei maar nie voor kom nie. Mag hierdie pragseun nooit moed opgee nie.

Deelnemer se refleksie

Verlore het net 'n klein stukkie in sy refleksiejoernaal geskryf. Hy noem dat hy die blommetjie jammer gekry het aangesien almal die blommetjie verniel het. Verlore sluit af deur te sê dat die blommetjie gelukkig aan die einde 'n veilige plekkie gekry het om te groei.

Ek is nie seker of Verlore die storie deurtrek na sy eie lewe nie. Ek sal moet geduldig wees.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: geen standvastigheid
- Emosies: vrees, heimwee, verlange, ongelukkigheid, hartseer, hulpeloosheid, jaloesie
- Gevoel: onsekerheid, lewe oorbegyn, opstandig
- Verdedigingsmeganisme: aanvaarding, selfbeskerming, oorlewing, positiewe denke, aanpasbaar
- Hindernisse: geweld beleef, emosionele mishandeling, portuurgroep, konflik, verhouding met vader
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 4: onderhoud 4, terapie 4

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Verlore het al heelwat traumatiese ervarings in sy lewe deurgemaak. Die doel van vandag se storie is om hom te laat verstaan dat vriende en ander mense hom kan ondersteun om emosioneel te groei.

Verloop van die sessie

Verlore woon nie meer by die oom nie. Hy woon nou by die oom se ouers (Mnr en Me A). Die rede waarom hy nie meer by die oom woon nie, is omdat die oom en die bure se dogter wat daar kuier, 'n seksuele verhouding het. Volgens Verlore is haar ouers bewus van die verhouding en keur hulle die verhouding goed. Ek skakel die welsyn sodat hulle ondersoek gaan instel. Ek besef dat sy nie my kliënt is nie, maar ek kan nie stilsit en toekyk indien 'n dertienjarige dogtertjie seksueel gemolesteer word nie.

Verlore noem vandag dat dit nie die eerste keer is dat die oom hom wegstuur nie. Die oom het hom 'n rukkie gelede na sy materne tante gestuur om weer daar te bly. Verlore het vir 'n week by sy tante gewoon voordat sy hom teruggestuur het na die oom toe.

Namate Verlore gesels, blyk dit dat die oom se ouers (Mnr en Me A) vir Verlore by die oom verwyder het nadat hulle besef het wat hulle seun in sy huis aanvang. Volgens Verlore het Mnr en Me A met die oom gepraat oor sy optrede waarna hy hom vererg het en gesê het hulle moet vir Verlore vat en hom uitlos sodat hy sy lewe kan geniet soos hy goeddink.

In Mnr en Me A se woning woon hulle, hul seun, 'n matriekdogter en Verlore. Verlore kom moedeloos voor vandag. Hy noem dat dit vir hom voel asof sy lewe weggegooi word:

My lewe word so weggegooi. Dit is nou al die hoeveelste keer wat ek op en af trek.

15 April:6

Ek noem aan Verlore dat dit nodig vir my is om die welsyn in kennis te stel dat hy by ander mense woon sodat hulle kan weet waar hy is. Verlore blyk bang:

Ja ek is eintlik bang vir die welsyn want hulle het my al baie weggevat en ek wil nie weer weggevat word nie. Ek trek nou hoeveel keer al.

15 April 2010:7

Verlore is moedeloos en hartseer vandag. Hy noem dat almal altyd vir hom sê dat hy die beste van sy lewe moet maak, maar dat dit nie meer vir hom maklik is nie. Verlore noem dat hy nie eers lus het om met sy maats by die skool te speel nie:

Ek het nou min maatjies gehad vir die afgelope paar dae. Omdat ek so sleg voel, dan wil ek nie juis speel nie.

15 April 2010:8

Ek merk op dat Verlore se arm stukkend is, amper asof hy homself gesny het. Hy verklaar die merke as volg:

Ek het my stukkend gekrap. Ek worry tannie. My lewe is nie lekker nie.

15 April 2010:8

Verlore se houding is vandag negatief en hy kom terneergedruk voor. Ek kan dit verstaan. Hy weet nie waar hy inpas nie. Verlore noem vandag dat hy graag by my sal wil bly.

Ons doen Ericsoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Ek vertel vandag vir Verlore die storie van die gebrande boom (Bylaag J). Davis (1988:63) verklaar die simboliek van die storie as volg: die boom stel die kind voor terwyl die bewer die wysheid van die

onderbewuste voorstel. Die storms simboliseer die trauma wat die kind voorheen ervaar het en die gebrande punte van die boom die groei wat belemmer word. Die sonskyn en reën dui op liefde en positiewe verhoudings met ander mense terwyl die groei wat plaasvind dui op die sosiale, emosionele, intellektuele en fisiese groei van die slagoffer.

My refleksie

Ek het gevrees dat die oom Verlore gaan teleurstel, en nou het dit gebeur. Ek glo in my hart dat dit beter vir Verlore is om nie by die oom te woon nie. Ek het ongemaaklik gevoel met die seuntjie wat by die oom woon. Verlore vertel wat die oom met die dogtertjie van dertien jaar oud doen. Hoe siek moet hy nie wees nie. Volgens Verlore wou die dogtertjie slegs vriendskapsverhouding met die oom hê aangesien sy nie die tipe verhouding met haar ouers het nie. Verlore noem dat die oom dreig om nie meer haar vriend te wees nie indien sy nie doen wat hy wil doen nie. Hoe verskriklik. Ek glo die welsyn sal daar ingryp. Vir Verlore is dit baie beter om nie hieraan blootgestel te word nie.

Verlore was so moedeloos en terneergedruk vandag. Hy het genoem dat dit vir hom voel asof sy lewe weggegooi word. Natuurlik sal die kind so voel. Vir my is die ergste dat Verlore geen beheer het oor enige iets wat met hom gebeur nie. Hy kies nie dat hy so moet rondobber nie. Wanneer die persone waar hy woon besluit hulle wil hom nie meer daar hê nie, moet hy net gedweë sy goedjies pak en na die volgende persone toe skuif. Hoe verworpe en alleen moet hy nie voel nie. Daar is niemand wat net vir hom alleen omgee en in die aande sy handjie vat en saam met hom bid nie. Volgens Verlore het hy nie sy eie kamer by Mnr en Me A nie. Hy slaap maar waar daar vir hom 'n plekkie is. Hoe moet dit wees om nie eers 'n eie bedjie te hê nie?

Deur al hierdie hindernisse is Verlore se skoolwerk redelik goed. Ek het met sy onderwyseresse gaan gesels en volgens hulle doen hy akademies goed en is hy 'n ordentlike kind met goeie maniere. Lewers in Verlore is daar iets wat hom laat vorentoe gaan. Iets wat maak dat hy nie gaan lê nie. Verlore is 'n voorbeeld vir my. Ek leer elke keer wat ek hom sien iets by hom. Hy is 'n pragtige seun.

Nadat ek aan Verlore noem dat ek die welsyn moet inlig waar hy hom bevind kan ek sien dat hy bang is. Hy noem dat hy bang is dat die welsyn hom weer gaan wegneem en dat hy nie meer wil trek nie. Ek kan sy bekommernis en vrees verstaan en sal alles in my vermoë doen om Verlore te help om 'n plekkie te kry waar hy gelukkig kan wees.

Verlore noem dat almal vir hom sê dat hy die beste van sy lewe moet maak, maar dat dit nie meer vir hom maklik is nie. Natuurlik is dit nie maklik nie. Verlore is deur soveel in sy min lewensjare – te veel. Wanneer ek in sy ogies kyk voel ek opstandig om te dink hoe onregverdig die lewe is. Hierdie kindjie het nie gevra om gebore te word nie. Hoe kan die Liewe Heer toelaat dat sy moeder sterf en hy alleen agter bly by 'n vader wat hom mishandel? Ek stoei met hierdie dinge in die aand.

Verlore vertel moedeloos dat hy die afgelope ruk sleg gevoel het en dat hy dan nie by die skool met sy maats wil speel nie. Die ou seuntjie gaan deur 'n moeilike tyd. Hy voel onseker oor sy lewe en wat van hom gaan word. Verlore weet nie vir hoe lank hy by Mnr en Me A gaan woon voordat hulle nie ook moeg word vir hom nie. Die welsyn het ook nie die antwoorde nie. Op hierdie stadium is hulle dankbaar dat daar iemand is wat bereid is om na Verlore om te sien. Die dame by die welsyn is self oorwerk en kan nie die ondersteuning wat van haar verwag word bied nie aangesien daar 'n tekort aan welsynswerksters is en sy nie aan alles kan aandag skenk nie.

Ek het so 'n ongelooflike groot fout vandag gemaak en dit spruit direk daaruit dat ek jammer voel vir Verlore. Ek was van meet af daarvan bewus dat ek nie jammerte behoort te ervaar nie, dat ek teen die emosie moet baklei indien ek vir Verlore tot hulp wil wees. Vandag het ek vir Verlore gevra hoe ek die lewe vir hom kan makliker maak, en sy antwoord was dat hy by my wil kom bly. Ek was platgeslaan. Ek het nie geweet hoe om te reageer nie en ek voel dat ek dit heeltemal verkeerd hanteer het. Ek het erkenning gegee aan wat hy gesê het en voortgegaan met die sessie. Ek het nie werklik gaan stilstaan en met hom deurgewerk waarom dit nie moontlik is dat hy by my kan bly nie. Ek voel dat ek hom vandag gefaal het.

Verlore het vandag 'n warboel emosies getoon. Vandag was die eerste keer dat ek werklik sy rou emosies kon raaksien. Gewoonlik steek hy sy gevoelens agter 'n masker weg. Hoe maak ek dit beter vir hierdie kind? Is ek enigsins in staat om dit te doen? Ek voel soos 'n mislukking. Daar is niks wat ek kan doen of sê om sy lewe vir hom beter te maak nie.

Deelnemer se refleksie

Verlore skryf net die storie oor en noem nie wat die storie vir hom beteken het nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: geen standvastigheid
- Emosies: vrees, heimwee, verlange, ongelukkigheid, hartseer, hulpeloosheid, teneergedruk
- Gevoel: onsekerheid, opstandigheid, verwerping, moedeloosheid, bekommernis
- Verdedigingsmeganisme: aanvaarding, selfbeskerming, oorlewing, aanpasbaarheid,
- Hindernisse: geweld beleef, emosionele mishandeling, portuurgroep, konflik, verhouding met vader, blootstelling aan oom se walglike gedrag, geen beheer
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 5: onderhoud 5, terapie 5

In hierdie afdeling word die doelwitte en verloop van die sessie bespreek, asook die refleksie van die navorser.

Doelwit(te) van die sessie

Die doelwit van hierdie sessie is om aan Verlore die geleentheid te gee om sy diepste emosies met iemand te deel.

Verloop van die sessie

Verlore vertel dat hy en Me A by die welsyn was. Volgens Verlore het die welsynsbeampte sy vader se gewese vrou (Me B) en sy materne tante geskakel om uit te vind wat presies met Verlore aan die gang is. Verlore vertel dat Me B vir die welsyn gesê het dat sy vader steeds toesig en beheer oor Verlore het en alle besluite rakende hom neem. Volgens haar het sy 'n brief waarin Verlore se vader haar toestemming gee om na Verlore om te sien terwyl hy in die gevangenis is. Me B het toestemming gegee dat Verlore by sy materne tante gaan woon aangesien dit Verlore se wens was en sy materne tante ten gunste daarvan was. Me B was nie bewus daarvan dat Verlore nie meer by sy materne tante woon nie. Volgens die welsynsbeampte kan Me B Verlore enige tyd kom opeis. Hierdie inligting stem Verlore onrustig en maak hom bang aangesien hy nie by Me B wil gaan woon nie.

Die welsynsbeampte het onderneem om ondersoek na bogenoemde in te stel. Volgens Verlore het die welsynsbeampte genoem dat sy nie 'n probleem daarmee het dat Verlore by Mnr en Me A woon nie. Die dokumentasie ter staving daarvan is klaarblyklik voltooi en indien dit goedgekeur word kan Verlore permanent in Mnr en Me A se sorg geplaas word.

Verlore noem dat die oom se broer, wat saam met hom by die oom gewoon het, ook getrek het en nou by Mnr en Me A woon. Volgens Verlore deel hy en die oom se broer 'n kamer totdat die oom se dogtertjie terugkom waarna Verlore sal moet skuif. Verlore vertel dat hy soms by die meisiekinders in hul kamer moet slaap. Verlore noem dat daar 'n klomp mense nou in die huis woon: Mnr en Me A; die oom waar hy gewoon het se broer en sy dogtertjie; die matriekmeisie; twee ander seuns en 'n ander meisie wat oor naweke kom kuier. Wat 'n deurmekaarspul.

Ons doen Ericksoniaanse hipnoterapie gekombineer met sandspelterapie (Bylaag L).

Na afloop van die sessie vertel Verlore dat sy pa laat weet het dat Verlore moet teruggaan Warrenton toe en by sy ouma moet gaan woon. Verlore het geweier aangesien sy ouma te veel drink en die hele tyd baklei. Verlore noem uit die bloute dat hy eerder by sy ouer boetie wil gaan woon. Hy het nog altyd te kenne gegee dat hy geen kontak met sy boetie het nie. Klaarblyklik het Verlore se broer by hom kom kuier. Volgens Verlore werk sy broer en is hy in

'n verhouding betrokke. Sy broer het 'n belofte gemaak dat hy hom eendag sal kom haal om by hom te gaan kuier. Verlore vertel dat hy sy broer nou gereeld gaan sien.

My refleksie

Verlore woon nou by Mnr en Me A maar dit blyk uit sy vertellings dat hy nie 'n eie kamer het nie. Volgens dit wat Verlore vertel woon daar 'n klomp mense in die huis. Ek sal eendag daar moet gaan inloer om te kyk hoe dit daar lyk. Ek het Me A geskakel en sy het gesê dat sy graag vir Verlore by haar wil hê. Me A het te kenne gegee dat sy alles in haar vermoë gaan doen om 'n standvastige huis vir Verlore te gee en dat sy dokumentasie by die welsyn ingevul het sodat hy by haar en Mnr A kan woon.

Verlore kom onseker voor aangesien sy pa wil hê dat hy by sy paterne ouma gaan woon. Verlore skop daarteen aangesien sy drink. Verlore wil nou by mnr en me A woon sonder dat iemand hom daar kom wegneem. Ek verstaan dat hy net iewers wil woon waar hy standvastigheid kan hê. Ek was verras toe Verlore vertel dat sy broer vir hom kom kuier het. Ek hoop van harte dat sy broer sy beloftes gaan nakom en Verlore gereeld gaan besoek.

Vir die doel van die studie is hierdie die laaste inskrywing aangaande Verlore. Ek het egter nie terapie met hom gestaak nie.

Deelnemer se refleksie

Verlore het nie in sy refleksiejoernaal inskrywings gemaak nie.

Temas geïdentifiseer

- Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:
- Boodskap: geen standvastigheid
- Emosies: vrees, heimwee, verlange, ongelukkigheid, hartseer, hulpeloosheid, teneergedruktheid
- Gevoel: onsekerheid, opstandigheid, verwerping, moedeloosheid, bekommernis
- Verdedigingsmeganisme: aanvaarding, selfbeskerming, oorlewing, aanpasbaarheid
- Hindernisse: geweld beleef, emosionele mishandeling, portuurgroep, konflik, verhouding met vader, geen beheer
- Uitdrukking van patologie: depressie.



DEELNEMER E: HOOPVOL

DEELNEMER E: HOOPVOL

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer – van nou af genoem Hoopvol – is 'n 16-jarige Afrikaanssprekende dogter in Graad 10 en die jongste van twee kinders.

Hoopvol se ouers voel bekommerd oor haar aangesien haar gedrag skielik verander het. Wanneer sy tuis is onttrek sy haar van die familie se geselskap en verkies sy dit om agter haar geslote kamer deur te wees. Sy is kortaf by die huis en die geringste dingetjie veroorsaak aggressiewe uitbarstings. Haar eetlus het verminder en haar slaappatroon het verander. Hoopvol se moeder noem dat sy byna die hele dag lank slaap. Wanneer sy van die skool af kom gaan lê sy dadelik op haar bed en naweke slaap sy om.

Hoopvol se gedrag by die skool het ook volgens haar ouers verander. Haar belangstelling in haar skoolwerk het afgeneem en haar punte het gedaal. Sy gee nie opdragte in nie en stel nie in haar portuurgroep belang nie.

Hoopvol is betrokke in 'n verhouding wat nie haar ouers se goedkeuring wegdra nie. Die jongman (X) is nie in die skool nie en kom uit 'n gebroke huis. Hy woon by sy moeder en sien sy vader oor naweke. Sy vader is weer getroud. Hoopvol se ouers het ondersoek ingestel na X se agtergrond en inligting bekom wat hulle bekommer. Dit blyk asof X in Graad 8 die skool verlaat het en geen verdere skoolopleiding ontvang het nie. Hy werk klaarblyklik nie en lê bedags tuis rond. Hoopvol voorsien aan hom geld vir sy selfoon asook vir petrol sodat hy haar kan skakel en besoek. Volgens haar ouers is Hoopvol blind vir sy foute en op die verdediging wanneer dit by X kom. Sy kom in opstand teen haar ouers wanneer hulle oor hom praat en haar teen hom probeer waarsku. Hoopvol jok vir hulle oor die verhouding.

Haar ouers het besluit dat sy die verhouding moet beëindig aangesien hulle voel dat X haar misbruik en dat hy 'n leuenaar is. Hoopvol se ouers het haar uitgevang dat sy vir X skelm ontmoet en het besluit om haar te straf. Haar selfoon is weggeneem, sy is gehok en sy mag nie Facebook gebruik nie. Haar ouers het haar gedwing om die verhouding die beëindig.

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Sessie 1: onderhoud 1

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van hierdie sessie is om vas te stel hoe Hoopvol haar lewe ervaar en wat sy as hindernisse in haar lewe sien.

Verloop van die sessie

Ek en Hoopvol gesels vandag oor haar lewe, haar emosies en ervarings.

My refleksie

Hoopvol is 'n oulike dogter wat dadelik oopgemaak het teenoor my. Haar emosies blyk 'n warboel te wees. Sy weet wat reg is, maar wil nog nie die regte besluite neem nie.

Hoopvol kom uit 'n konserwatiewe huishouding. Haar ouers is beskermend teenoor haar en dra haar beste belange op die hart. Hulle keur haar verhouding met X af en sy weet dit. Hoopvol is bang om hulle teleur te stel en vir hulle te sê dat sy steeds kontak met X het. Sy wil haar ouers nie teleurstel nie, maar wil ook nie die verhouding verbreek nie. Dit laat haar moedeloos en hulpeloos voel want sy dink dat niemand haar verstaan nie.

Ek probeer haar sover kry om te dink wat sy vir haarself in die toekoms wil hê en watter tipe lewe sy vir haarself voorstel. Ons gesels oor die keuses wat sy nou maak en dat dit belangrik is aangesien hierdie keuses haar toekoms gaan bepaal.

Hoopvol se kop is vol muisneste en sy fokus net op hierdie verhouding wat nie werk nie. Sy wil egter dat dit werk en wil niks verkeerd van X hoor nie. Kan dit wees dat sy so graag in 'n verhouding wil wees aangesien haar sussie in 'n goeie, ernstige verhouding betrokke is en naweke altyd iemand het wat saam met haar dinge doen? Die verskil tussen haar verhouding en die van haar sussie is dat haar sussie se verhouding haar ouers se goedkeuring wegdra. Dit mag wees dat dit is waarna Hoopvol opsoek is, dat dit nie gaan oor X nie, maar oor die gedagte aan iemand wat net hare is.

Sy praat ook van ander outjies wat sy al ontmoet het. Sy is so soekend na iets, maar weet nie wat nie en weet nie hoe om dit te kry nie.

Een van die doelwitte van terapie sal moontlik wees om Hoopvol sover te kry om die goeie voor haar raak te sien en haar tot die besef te laat kom dat niks in die lewe geforseer kan word net omdat jy dit graag wil hê nie.

Hoopvol se verhouding met X veroorsaak spanning tussen haar en haar ouers en sy is ten volle bewus daarvan. Sy is nie bereid om na hulle te luister nie en wil haar eie kop volg. Sy wil aan hulle bewys dat hulle verkeerd is oor X. Hoopvol wil so graag dat haar ouers haar moet vertrou soos wat hulle haar sussie vertrou, maar as gevolg van die keuses wat sy maak gebeur dit nie en sy is onwillig om hierdie feit in te sien nie. Ek probeer haar aanmoedig om die voordele te sien van eerlikheid teenoor haar ouers.

Ons gesels oor keuses en dat 'n mens se keuses bepaalde gevolge het. Ons raak aan die sisteemteorie (Donald et al., 1999:36). Elke persoon het 'n invloed op die mense om jou en so ook het die mense om jou weer 'n invloed op jou.

Hoopvol gesels verder oor die portuurgroepprobleme wat sy ervaar. Volgens haar kom daar heelwat jaloesie binne haar portuurgroep voor. Sy vertel dat haar klompie maats mekaar niks

gun nie en dat alles vir hulle oor kêrels gaan. Kan dit 'n verdere rede wees waarom sy so graag wil sê dat sy 'n outjie het? Dit blyk of al haar vriendinne outjies het en dit kan vir haar voorkom asof dit die outjies is wat haar vriendinne se lewens positief beïnvloed en hulle gelukkig maak. Dit lyk vir my asof Hoopvol 'n swak selfbeeld het en glad nie in haarself en haar eie vermoëns glo nie. Sy vergelyk haarself en haar lewe met die van ander en glo dat sy en haar lewe ver tekort skiet. Dit veroorsaak dat sy ongelukkig is en depressief voel.

Tydens hierdie sessie poog ek om die nadele van MXit en Facebook aan Hoopvol uit te wys. Wat is dit tog met die kinders dat hulle so verslaaf is aan die twee sosiale netwerke? Daar is soveel meer in die lewe. Ek voel dat Hoopvol 'n bietjie meer betrokke moet raak by die skool. Sy doen geen naskoolse aktiwiteite nie, gaan net reguit huis toe, kry haarself jammer en spandeer dan tyd aanlyn (MXit en Facebook). Sy lewe nie in die werklikheid nie en het te veel tyd op hande om nonsens uit te dink. Sy weier om betrokke te raak by die skool se aktiwiteite.

Deelnemer se refleksie

Hoopvol gaan vanaf Sessie 2 met haar refleksiejoernaal begin.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: ontkenning
- Emosies: hartseer, vrees, woede, bitterheid
- Gevoelens: frustrasie, wantroue, wanhoop, onsekerheid, afhanklikheid, depressie, bekommernis, ontvlugting, vasgelopenheid, verlange
- Behoefte: respek van ander, belangstelling, begrip, aanvaarding
- Houding: ontkenning, soekend
- Hindernisse: ouer inmenging, wensdenkery, oneerlikheid, verhoudingshindernisse (ouers, X, portuurgroep), selfbeeld, insig, besluitnemingsvaardighede
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 1

Doelwit(te) van die sessie

Die doelwit van vandag se sessie is om Hoopvol te laat fokus op die hindernisse wat sy in haar lewe ervaar en om daardie hindernisse te benoem.

Verloop van die sessie

Hoopvol kom vrolik voor vandag en noem ook dat sy in 'n goeie bui is. Hoopvol noem dat sy dit wat ons in die vorige sessie bespreek het ter harte geneem het en dat sy na die sessie 'n openlike gesprek met haar ouers gehad het rakende die feit dat sy steeds kontak met X het.

Volgens Hoopvol het haar vader state gaan trek van haar sellulêre telefoonrekening en het hy 'n uitdruk gehad van al die SMS-boodskappe wat sy aan X gestuur het en wat hy aan haar gestuur het. Is haar ouers net beskermend of wil hulle haar lewe beheer?

Na hierdie gesprek wat Hoopvol met haar vader gehad het, het sy en haar vader Alberton toe gery waar X woon. Haar vader wou met X gesels. X was nie bereid om met Hoopvol se vader in gesprek te tree nie. Hoopvol se vader het na X se moeder se huis gegaan en haar ingelig dat X nie naby Hoopvol mag kom nie en sou hy dit weer waag is haar vader bereid om 'n interdik teen hom te kry. Sjoe! Haar vader tree ekstreem op ten einde te verseker dat Hoopvol en X se paaie skei. Hoopvol se ouers is werklik bekommerd oor hierdie verhouding en wat die verhouding aan Hoopvol doen. Aangesien ek self 'n ouer is kan ek hul bekommernis verstaan. Volgens haar ouers het haar persoonlikheid heeltemal verander vandag sy by X betrokke is en kom sy depressief voor. Al wat haar ouers graag wil hê is dat sy haar ou self moet wees.

Hoopvol praat verder oor haar gevoelens rakend X en dit is duidelik dat sy hom nie wil laat gaan nie. Hoopvol se verhouding met haar ouers is wankelrig op hierdie stadium aangesien hulle haar nie vertrou nie. Dit wil voorkom asof sy hulle genoegsame rede gee om haar nie te vertrou nie. Selfs nadat sy saam met haar vader Alberton toe gery het en gehoor het wat haar vader vir X se moeder sê, dink sy nog aan maniere om vir X te sien en met hom te kommunikeer. Uit ons gesprek is dit duidelik dat Hoopvol onseker is hoe om haar gevoelens en die situasie met X te hanteer. Sy wil aangaan met die verhouding maar weet dat haar ouers die verhouding ten sterkste afkeur. Selfs al weet sy wat haar ouers se gevoelens rondom die verhouding is, wil sy nie hul gevoelens aanvaar nie en steeds haar eie kop volg. Dit kom voor asof dit nie vir Hoopvol saak maak wat die gevolge van haar besluite is nie, solank as wat sy vir X kan sien.

Hoopvol se ouers het sover gegaan om haar voorregte te ontnem. Hulle het haar selfoon weggeneem sodat sy nie vir X kan kontak nie. Sy mag nie op Facebook of MXit se webtuistes besoek nie en sy kan nie oor naweke saam met haar vriende uitgaan nie. Haar ouers probeer haar beskerm, maar dit veroorsaak ongelooflike frustrasie en opstandigheid by Hoopvol.

Ek begin vandag met Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie. Ek vertel aan Hoopvol die storie van die ligbal (Bylaag F) waarna sy haar ervaring in die sand moet uitbeeld.

My refleksie

Hoopvol was eerlik met haar ouers oor die feit dat sy steeds vir X skelm sien. In ons vorige sessie het ek haar aangemoedig om eerlik met haar ouers te wees en dit is goed dat sy daarvoor gaan dink het en besluit het om 'n poging aan te wend om die verhouding tussen haar en haar ouers te herstel. Haar ouers was natuurlik teleurgesteld. Wat vir my kommerwekkend is, is die feit dat dit vir my voorkom asof Hoopvol se ouers wisselvallig optree. Hulle keur dit goed dat sy kontak het met enige iemand deur MXit en Facebook. Dit is deur MXit wat Hoopvol vir X ontmoet het en haar ouers het aanvanklik die verhouding tussen haar en 'n baie ouer kind, wat nie in die dorp woon nie, goedgekeur. Nadat hulle egter sekere negatiewe dinge met betrekking tot X uitgevind het, besluit hulle om haar te dwing om die verhouding te beëindig.

Het die probleme nie maar eintlik daar begin nie? Hoekom kyk Hoopvol nie na die seuns in haar skool en haar portuurgroep nie? Hoekom altyd MXit vriende? Ek hou niks van MXit nie, ek dink dit is 'n euwel. Nou wil haar vader 'n interdik teen X kry en dreig hy hom. Ek voel sy moes van die begin af geweet het wat die grense is waartussen sy kan beweeg wat verhoudings aanbetref, want nou voel dit vir my asof daar dubbelle boodskappe is. Hoopvol lewe vir MXit en Facebook. Hoe gesond kan dit nou wees? Sal dit nie vir haar beter wees om gesonde vriendskappe te bou met die kinders in haar skool nie?

Vandag voel Hoopvol dat indien sy 'n seksuele verhouding met X sou gehad het, dinge anders sou verloop aangesien dit is wat hy wou hê. Hoopvol is in Graad 10 en sy dink dat 'n seksuele verhouding die oplossing vir haar verhoudingsprobleme is.

Hoopvol het baie gejoj oor die verhouding. Sy het vir haar ouers vertel dat sy geen kontak met X het nie, maar sy het gereël dat sy hom by Carnival City ontmoet. Alhoewel haar ouers haar verbied het om enige verdere kontak met X te hê, wil sy 'n verhouding hê. Hoopvol kom onseker voor met betrekking tot haar emosies en vermoëns. Sy voel dat sy nie goed genoeg vir X was nie en dit laat haar sleg oor haarself voel. Ek poog om haar verder te laat dink aan haar verhouding met X en waarom die verhouding skipbreuk gely het. Ons gesels byvoorbeeld oor waarom X nie daarin belangstel om sy skoolloopbaan te voltooi of 'n werk te soek nie; waarom X geen respek vir haar toon nie; waarom X terwyl hy in 'n verhouding met haar betrokke is steeds verhoudings met ander meisies het. Ek sou graag wil dat Hoopvol moet dink aan die lesse wat sy uit die verhouding geleer het. Alhoewel Hoopvol saam met my stem dat bogenoemde nie 'n gesonde fondasie is om enige verhouding op te bou nie, is dit asof sy toeslaan wanneer sy 'n besluit oor die verhouding moet neem. Hoopvol wil steeds haar verhouding met X voortsit.

Deelnemer se refleksie

Volgens die inskrywing in Hoopvol se refleksiejoernaal het sy die Ericksoniaanse terapie positief ervaar. Sy noem dat sy 'n gevoel van vryheid ervaar het asof niemand haar kon keer om weg te kom van die vrees en stres en alles wat vir haar 'n hindernis is nie.

Hoopvol benoem die volgende klippe in haar refleksiejoernaal: haar ouers, X, haar sussie, die skool en sy wat Hoopvol is. Sy noem dat sy saam met X gevoelens van rustigheid, omgee en liefde ervaar het en dat hy haar soos 'n mens laat voel het. Volgens haar inskrywing sal sy enige iets doen om weer saam met X te wees. Hierdie inskrywing bekommer my aangesien X volgens dit wat sy vertel oor hom, nie 'n positiewe invloed op haar lewe het nie.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: ontkenning
- Emosies: hartseer, vrees
- Gevoelens: frustrasie, wantroue, onsekerheid, magteloosheid, moedeloosheid, verlange
- Behoefte: respek van ander, belangstelling, begrip, aanvaarding
- Houding: ontkenning, soekend
- Hindernisse: ouer inmenging, oneerlikheid, verhoudingshindernisse (ouers, X, portuurgroep), selfbeeld, insig, besluitnemingsvaardighede, probleemoplossingsvaardighede
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 3: onderhoud 3, terapie 2

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om Hoopvol te ondersteun om van die klippe wat sy in haar ligbal gesien het, ontslae te raak.

Verloop van die sessie

Hoopvol se voorregte is steeds deur haar ouers ontnem. Dit wil uit die onderhoud voorkom asof sy nie verdere kontak met X het nie. Hoopvol vertel dat hy aanbeweeg het en reeds 'n ander meisie het. Hoopvol kom hartseer voor wanneer sy hierdie brokkie inligting met my deel. Sy sê die volgende:

Ek weet nie of ek reg is om te laat gaan nie, maar ek moet maar eerder.

18 Maart 2010:2

Die Ericksoniaanse terapie fokus daarop om haar te ondersteun om die klippe in haar ligbal uit te gooi (Bylaag G). Hoopvol vind dit moeilik om van haar klippe ontslae te raak. Die verhouding tussen haar en haar ouers is steeds troebel en dit keer haar om die klip wat sy as haar ouers sien, uit te gooi:

Tannie, my ma-hulle is nog steeds kwaad vir my oor alles. Ek dink hulle het my nog nie vergewe nie. En ek kan net nie vir X vergeet nie. Ek dink as hulle my sal vergewe dan sal ek ook beter voel.

18 Maart 2010:8

Uit die antwoorde wat Hoopvol vandag op my vrae gee, blyk dit asof sy in die verlede leef:

As ek net die tyd kon terugdraai sou ek alles verander het. Ek dink dit is tyd om 'n bietjie aan te beweeg, maar ek sukkel om aan te beweeg.

18 Maart, 2010:10

Hoopvol vind dit ook moeilik om die klip wat X gemerk is uit haar ligbal te verwyder:

Tannie, op die oomblik herinner als my aan toe ek en X saam was. Die kinders by die skool is nog steeds van: "Ek het gehoor jy en X is uit. Hoekom is julle uit?" En dan is dit 'n lang storie, en dan sal hulle vir my sê maar maak hom kort. Dan sê ek vir hulle ek wil nie daarvoor praat nie en dan bring dit my terug oor hoe ons was, en as ek vir Simon sien dan sien ek – ek is bietjie jaloers oor die feit dat sy en Tiaan nog saam is en ek en X nie meer nie. En hy't nou 'n ander meisie en hy't nou klaar aanbeweeg. Dit maak seer om daaraan te dink.

18 Maart 2010:11

My refleksie

Hoopvol vind dit moeilik om die klippe uit haar ligbal te gooi. Sy wil nie die klippe laat gaan nie. Hoopvol voel dat haar ouers haar nog nie vergewe het nie en daarom kan hul verhoudingshindernisse nie opgelos word nie. Deur die terapie poog ek om aan haar uit te wys dat die situasie nie buite haar beheer is nie, maar dat sy beheer kan neem oor die negatiewe wat tussen haar en haar ouers in hul verhouding heers. Hoopvol voel dat sy nie die reg het om goed te voel oor haarself nie. Ek voel so hartseer saam met haar wanneer sy praat asof daar niks in haar lewe is wat goed is nie. Wanneer 'n mens in so 'n diep emosionele gat is soos Hoopvol, dan sien mens nie die positiewe in enige iets raak nie, en dit is waar sy op die oomblik is.

Deur middel van die terapie poog ek om haar te laat insien dat ons almal, jonk en oud, foute maak en dat dit nie verkeerd is om foute te maak nie aangesien ons uit ons foute kan leer en sodoende beter mense word. Deurdat sy uit haar foute leer kan sy aan haar ouers wys dat sy daaruit geleer het.

Nadat ons lank daaroor gepraat het noem Hoopvol dat haar ouers se gedrag teenoor haar tog al positief verander het. Uit ons gesprekke blyk dit dat Hoopvol aanmoediging nodig het om die positiewe in haar lewe raak te sien. Sy is daartoe geneig om op die negatiewe te konsentreer. Hoopvol is so 'n pragtige dogter met soveel potensiaal, dit is belangrik dat sy weer moet sien dat die son skyn.

Vandag blyk Hoopvol hartseer te wees, hoewel sy aan begin genoem het dat sy gelukkig voel. Hoopvol laat haarself op die oomblik glo dat haar verhouding met X meer goeie herhinneringe as slegte herhinneringe inhou. Sy wil nie laat gaan nie en hou vas aan iets wat eintlik nooit was nie. Hoe gaan ons oor hierdie hekkie kom?

Deelnemer se refleksie

In Hoopvol se joernaal skryf sy hoeveel sy steeds vir X mis. Volgens Hoopvol is sy nog nie reg om hom te laat gaan en aan te beweeg met haar lewe nie. Die hartseer drup uit haar woorde en dit is vir my moontlik om te ervaar hoe moedeloos en magteloos sy voel wanneer ek haar joernaal lees.

Volgens Hoopvol gee sy voor dat haar lewe aangaan en dat sy van X vergeet het ter wille van haar verhouding met haar ouers. Wanneer kinders nie met hul ouers oor hulle probleme kan praat nie, vererger die probleme net. Alhoewel Hoopvol se ouers baie lief is vir haar en enige iets sal doen om haar te beskerm, het hul aksies veroorsaak dat sy hulle nie met haar diepste gevoelens kan vertrou nie. Sy moet nou self deur hierdie gevoelens probeer werk en het nie ondersteuning tuis nie. Sy probeer aan haar ouers wys dat daar niks is om oor bekommerd te wees nie maar intussen is haar hele lewetjie besig om inmekaar te tuimel.

Hoopvol weet nie hoe om aan te beweeg met haar lewe nie en sy kan dit met niemand bespreek nie aangesien sy voel dat almal haar veroordeel. Jong liefde kan so seermaak.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: geen aanvaarding
- Emosies: hartseer, melankolie, jaloesie
- Gevoelens: frustrasie, wantroue, wanhoop, onsekerheid, afhanklikheid, depressie, bekommernis, ontvlugting, vasgelopenheid, skuldgevoelens, verlange, leegheid

- Behoefte: respek van ander, belangstelling, begrip, aanvaarding
- Houding: soekend
- Hindernisse: ouer inmenging, oneerlikheid, verhoudingshindernisse (ouers, sussie, self, portuurgroep), selfbeeld, insig, besluitnemingsvaardighede, vasgevang in verlede
- Uitdrukking van patologie: depressie.

Sessie 4: onderhoud 4, terapie 3

Doelwit(te) van die sessie

Die doelwit van die sessie is om Hoopvol te ondersteun om van die klippe in haar ligbal ontslae te raak.

Verloop van die sessie

Alhoewel Ericksoniaanse terapie gekombineer met sandspelterapie vir hierdie sessie beplan was, toon Hoopvol 'n behoefte om haar hart uit te praat. Ten einde getrou te wees aan die Ericksoniaanse benadering tot terapie is dit nodig om op die behoeftes van die deelnemer te fokus en daarom laat ek Hoopvol toe om tydens hierdie sessie oor haar gevoelens te gesels.

Volgens Lankton en Lankton (1983:12) beleef elke individu die wêreld vanuit die unieke uitgangspunt van sy eie verwysingsraamwerk. Wanneer hierdie feit in gedagte gehou word tydens terapie is dit dus belangrik dat ek 'n idee moet vorm van Hoopvol se unieke uitgangspunt en verwysingsraamerk vir haar lewe. Om hierdie rede is dit belangrik om haar die geleentheid te gun om te gesels, al beteken dit dat die doelwitte wat ek vir die sessie gestel het, uitgestel of selfs afgestel moet word.

My refleksie

Hoopvol vind dit steeds moeilik om aan te beweeg. Sy hou vas aan haar gewese verhouding met X, alhoewel hy aanbeweeg het en reeds groener weivelde gesoek het. Hoopvol glo dat die verhouding nog kan uitwerk. Hoopvol leef steeds in die verlede en deur middel van ons gesprekvoering poog ek om haar te laat fokus op dit wat in die hede belangrik vir haar is. Sy blyk egter nie gereed hiervoor nie.

Ons gesels verder oor keuses en dat die keuses wat jy maak die verloop van jou lewe bepaal. Indien Hoopvol sou kies om in verlede te bly leef, sal dit moeilik vir haar wees om die goeie dinge in die hede raak te sien. Indien sy kies om in die hier en nou te lewe kan dit gebeur dat sy beseft dat daar hier iets is om aan vas te hou en voor te lewe.

Gedurende ons gesprek wil dit voorkom asof Hoopvol nog nie vrede gemaak het met die feit dat haar verhouding met X nie uitgewerk het nie. Haar ouers het namens haar besluit dat die

verhouding beëindig moet word en dit wil voorkom asof sy voel dat sy nie kon sê hoe sy voel nie. Hoopvol aanvaar nie die manier waarop die verhouding beëindig is nie.

Volgens Hoopvol kan sy en haar ouers nie oor probleme praat nie. Sy noem dat haar ouers geneig is om probleme te ignoreer en te hoop dat dit vanself sal weggaan. Hoopvol voel dat wanneer hulle wel oor probleme gesels dit vir haar voel asof die gesprek die probleem vererger aangesien hulle nie tot 'n vergelyk kan kom oor hoe die probleem opgelos kan word nie. Hulle haak aanmekaar by dieselfde temas vas. Hoopvol is baie lief vir haar ouers en wil graag in dieselfde tipe verhouding met haar ouers staan as haar ouer sussie. Ek kan deur haar gesprek haar frustrasie en moedeloosheid ervaar. Sy wil graag met haar ouers gesels oor haar gevoelens, sy is bang om dit te doen aangesien sy voel dat 'n gesprek met haar ouers haar nie beter gaan laat voel nie, maar slegter.

Ons probeer rollespel waar Hoopvol haarself in haar ouer se skoene moet plaas en hulle emosies moet probeer verstaan. Haar ouers het haar vertrou en sy het die vertrou wat hulle in haar gestel het, geskaad. Volgens haar ouers is sy nie volwasse genoeg om die regte besluite te neem nie en daarom moet hulle inspring om haar teen haarself te beskerm. Dit wil voorkom asof daar 'n liggie vir Hoopvol opgaan, maar dit is asof sy haarself nie toelaat om te lank aan ander te dink alvorens haar eie emosies weer voorrang geniet nie.

Hoopvol tree vandag vir my soos 'n ware tiener op. Sy vergelyk haarself met haar sussie wat agt jaar ouer as sy is, haar eie salaris verdien en in 'n vaste verhouding betrokke is. Hoopvol voel dat die huisreëls vir hulle twee dieselfde moet wees, al is haar sussie soveel ouer as sy en al is sy finansieel onafhanklik. Ek wil graag dat Hoopvol wyer moet begin dink as die kokon waarin sy haarself toespinn. Op die oomblik is sy rebels oor alles en almal in haar lewe en kan sy nie die redelike besluite wat haar ouers aangaande haar en haar sussie neem, aanvaar of insien nie. Hoopvol smag na haar eie vryheid, 'n eie motor en om haar eie besluite te neem. Ek kan hierdie versugting van haar verstaan aangesien sy haarself met haar sussie vergelyk en graag wil beleef wat haar sussie beleef. Ek wil net so graag hê dat sy niks van haar lewe nou moet misloop omdat sy of in die verlede, of in die toekoms lewe nie. Dit is vir my belangrik dat sy moet raaksien dat dit goed is om te waardeer wie sy nou is. Dit wil voorkom asof Hoopvol vasgekeer voel omdat ander mense namens haar besluite oor haar lewe neem. Hoopvol voel dat daar niks in haar lewe is wat positief is nie, dat alles negatief is.

Ten einde Hoopvol te ondersteun om die negatiewe gevoelens en gedagtes wat sy ervaar na positiewe gedagtes om te skakel vra ek haar om elke negatiewe gedagte en gevoel wat sy ervaar in 'n positiewe gedagte te omskep. Ek vra dat sy die negatiewe gedagtes en gevoelens moet neerskryf en dit dan op skrif na 'n positiewe gedagte of gevoel te probeer verander. Ek hoop dat dit Hoopvol sal help om haar denkrigting te begin verander.

Gedurende die sessie poog ek om Hoopvol te laat insien dat indien sy wil hê dat haar lewe positief moet verander, die verandering by haar moet begin. Indien haar gedagtes meer positief raak behoort dit wat sy doen meer positief te raak en sal dit uitkring na haar leefwêreld.

Hoopvol moet leer om 'n definitiewe realistiese besluit te neem dat dit nie nodig is om toe te laat dat ander mense 'n negatiewe invloed uitoefen op die manier waarop sy oor haarself dink en voel nie. Hoopvol is 'n pragtige tiener wat haarself wonderlik kan uitdruk en soveel potensiaal het. Ek voel dat dit tyd is dat sy haarself deur my oë moet begin sien.

Deelnemer se refleksie

Hoopvol skryf nog van X in haar refleksiejoernaal:

Vandag begin goed en almal is baie vriendelik, maar ek mis vir X. Ek het van hom gedroom gisteraand en ek wens net ek kan alles terugdraai en ek wens ek het hom nie ontmoet nie. Maar alles kom tot 'n einde en nuwe lewe begin vir my. Ek sal net moet hard werk om hom te vergewe en van hom te vergeet.

Hierdie inskrywing van Hoopvol laat 'n liggie vir my aangaan. Ek het nog nie een maal gedink aan die feit dat sy hom nie vergewe het nie en daarom is dit vir haar moeilik om aan te gaan met haar lewe. Gelukkig is Hoopvol betrokke in haar eie proses en is sy besig om deur haar emosies te werk en kan sy die emosies wat sy beleef benoem en daaroor skryf. Die vergewingsaspek is so 'n belangrike aspek vir haar. Sy moet vergewe sodat sy oor kan begin.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: Alhoewel Hoopvol rebels voel, begin sy haarself oopmaak vir verandering
- Emosies: hartseer, jaloesie, woede
- Gevoelens: frustrasie, onsekerheid, bekommernis, verlange, leegheid, geirriteerdheid, mislik, ingeperktheid, opstandigheid
- Behoeftes: soeke na vryheid,
- Houding: soekend
- Hindernisse: ouer inmenging, verhoudingshindernisse (ouers, sussie), selfbeeld, insig, besluitnemingsvaardighede, vasgevang in verlede, onrealistiese verwagtinge, hardkoppig, kommunikasiehindernisse met ouers, vermyding, negatiewe denkpatroon, ouers oorbeskermend
- Uitdrukking van patologie: Dit wil voorkom asof Hoopvol bewus word daarvan dat daar 'n lewe na X is.

Sessie 5: onderhoud 5, terapie 4

Doelwit(te) van die sessie

Die doelwit van hierdie sessie is om Hoopvol te ondersteun sodat sy haarself in 'n positiewe lig te sien.

Verloop van die sessie

Ons gesels aanvanklik oor Hoopvol se vakansie saam met haar ouers en die toetsreeks waarmee sy nou besig is by die skool. Hoopvol noem dat dit oor die algemeen goed met haar gaan maar dat sy steeds verhoudingshindernisse in haar portuurgroep ervaar.

Heelwat tyd het verloop vandat Hoopvol haar verhouding met X moes verbreek op haar ouers se aandrang. Hoopvol se voorregte word steeds deur haar ouers ingekort. Hoopvol noem dat haar ouers nog nie haar selfoon vir haar teruggegee het nie. Kan dit wees dat hulle haar steeds nie vertrou nie?

Hoopvol dink nog aan X:

Dis nou al – ek tel nou al die dae so af – ek is nou al – vandag is die twee-en-twintigste – 'n maand en 'n week single. En 'n maand en 'n week wat ek laas kontak met hom gehad het.

13 Mei 2010:3

Hoopvol se antwoord op my vraag oor hoe sy daarvoor voel dat sy langer as 'n maand nie van X gehoor het nie, is die volgende:

Wel na die tyd het ek agtergekom dis eintlik beter so.

13 Mei 2010:3

Kan dit wees dat sy insien dat hy 'n slegte invloed op haar lewe was?

Ons doen vandag Ericksoniaanse terapie gevolg deur sandspelterapie (Bylaag H).

My refleksie

Alhoewel Hoopvol steeds van X praat, praat sy ook van ander outjies waarin sy belangstel en met wie sy gesels. Ek is verlig aangesien sy vir lank oor niks anders as X kon praat nie. Hoopvol het besluit dat dit beter vir haar sonder X is. Ek hoop dat dit werklik is hoe sy voel. Hoopvol praat asof sy besig is om treetjie vir treetjie aan te beweeg met haar lewe. Sy dink aan die toekoms en aan wat op die oomblik vir haar belangrik is en lewe nie meer in die verlede nie. Hoopvol lyk vandag sommer ligter, asof 'n las van haar skouers af is. Moontlik het die terapeutiese ingrepe 'n positiewe effek op haar lewe.

Hoopvol noem dat sy en haar ouers beter oor die weg kom. Alhoewel sy steeds gehok is, sal haar ouers haar per geleentheid toelaat om uit te gaan. Sy voel dat haar ouers dubbele standaarde handhaaf aangesien sy soms mag uitgaan wanneer dit hulle pas en ander kere

wanneer dit hulle nie pas nie, is sy steeds gehok. Hoopvol is eintlik reg. Nadat sy haar gedagtes met my gedeel het, leer ek 'n les. Vir kinders is dit belangrik dat hul ouers ten alle tye konsekwent moet wees. Indien ouers nie konsekwent is nie, maak dit kinders deurmekaar.

Hoopvol probeer van haar kant af om te doen wat haar ouers van haar verwag. Hoopvol noem dat sy nie langer net tyd alleen in haar kamer deurbring nie maar uitreik na die res van die familie. Sy blyk nie meer so opstandig te wees nie en besef waarom haar ouers haar gestraf het. Hoopvol is besig om haar siening van haar lewe en haar probleme te verander en haarself in 'n positiewe lig te sien. Sy is besig om aan te beweeg.

Deelnemer se refleksie

Hoopvol het inskrywings in haar refleksiejoernaal gemaak. Die trant van die inskrywings is anders as voorheen. In haar refleksie op 30 Maart 2010 noem sy die volgende:

My ma-hulle dink sterk daaraan om Port Elizabeth toe te trek. Ek sal graag wil saamgaan want dit is 'n nuwe lewe, nuwe begin, 'n nuwe mens en nog beter dis ver van alle slegte goed, bv. X. Ek is bly ons is uit want alles is nou weer beter. Saam hom was dit slegter.

Hierdie is goeie nuus. Vandat ons met die sessies begin het, is dit die eerste keer dat Hoopvol erken dat X nie 'n goeie invloed op haar lewe was nie. Moontlik is ons besig om in die regte rigting te beweeg.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: Hoopvol begin haar lewe in 'n positiewe lig sien. Sy is besig om treetjie vir treetjie aan te beweeg.
- Emosies: hoopvol
- Gevoelens: tevrede
- Behoefte: goeie verhouding met ouers en portuurgroep
- Houding: positief
- Hindernisse: verhoudingsprobleme portuurgroep.
- Uitdrukking van patologie

Sessie 6: onderhoud 6, terapie 5

Doelwit(te) van die sessie

Die doel van die sessie is om vas te stel of daar 'n verandering is met betrekking tot die depressiewe simptome wat Hoopvol vroeër ervaar het.

Verloop van die sessie

Met die aanvang van die sessie gesels Hoopvol oor wat in haar lewe aangaan. Ons doen hersiening van die vorige sessies en die feit dat dit vir haar voorheen moeilik was om die klippe wat sy in haar ligbal gesien het, uit te gooi.

Vandag vertel ek nie 'n storie nie, maar vra vir Hoopvol om vir my 'n storie te vertel.

Hoopvol vertel 'n pragtige storie. In haar storie is die prinses opsoek na 'n prins, maar sy weet nie wie die prins is nie. Op 'n dag terwyl die prinses in die woud gaan stap het, het sy die prins raakgeloop en hulle het gaan koffie drink. Die prinses wou egter nie in 'n vaste verhouding met die prins betrokke wees nie en die prins het dit verstaan. Die prins en prinses kon hul eie besluite neem, daar was niemand wat ingemeng het in hul lewens nie. Nadat die prins en prinses twee jaar saam was, het die prinses die verhouding beëindig. In die storie ontmoet die prinses een na die ander prins, maar dit is nooit die regte een nie. Sy bly soekend. Die storie eindig waar die prinses uiteindelik haar prins ontmoet, die regte een vir haar:

En toe eendag toe sê sy – uiteindelik toe sê sy ja vir die een prins dat hulle nou trou. Toe het sy die regte een ontmoet. Sy moes net gewag het.

29 April 2010:7

Soos die prinses in haar storie, weet Hoopvol ook nie wie haar prins is nie. Hoopvol wil so graag in 'n verhouding betrokke wees en soek fanaties na iemand.

Hoopvol toon duidelik in haar storie hoe die inmenging deur haar ouers haar omkrap en dat sy graag haar lewe wil lei sonder enige iemand se inmenging:

Sy het nooit sy ouers ontmoet nie en hy het nooit haar ouers ontmoet nie. Hulle was soos in hulle eie wêreld gewees.

29 April 2010:7

Die verhouding tussen die prinses en die prins werk nie uit nie, net soos wat Hoopvol se verhouding nie uitgewerk het nie. Die prinses bly soekend na iemand, net soos wat Hoopvol soekend is na iemand. Een na die ander verhouding tussen die prinses en verskeie prinse ly skipbreuk, net soos Hoopvol nie die perfekte maat kan ontmoet nie. Die prinses bly soekend. Aan die einde van die storie ontmoet die prinses haar perfekte prins omdat sy geduldig was en vir hom gewag het. Hierdie is so 'n belangrike sinnetjie aangesien Hoopvol dit in haar eie lewe moet begin toepas.

Wanneer sy nie meer so fanaties gaan soek nie en gaan kalm raak en op ander belangrike dinge in haar lewe fokus, gaan die verhouding waarna sy so smag vanself gebeur.

Hoopvol se antwoord op my vraag of die storie enige iets met haar lewe te make het, is:

Nee, want sy kry gelukkige eindes.

29 April 2010:8

Ek gesels met Hoopvol oor haar storie en vertel aan haar wat ek gehoor het. Die woud waar die prinses woon is vol fantasie aangesien selfs die diere en die son kan praat. Daar is geen invloed van buite wat haar ongelukkig kan maak nie. Sy is alleen en sy is gelukkig. Kort voor lank kom daar 'n prins in die storie in wat haar gelukkig maak, maar hy is nie presies waarna sy soek nie. Sy bly soekend na iets wat sy nie kry nie. Na die eerste prins was daar ook ander prinses, maar hulle kon nie aan haar behoeftes voldoen nie. Dit was vir die prinses lekker wanneer die prins daar was, maar die prins moes nie te veel druk op haar plaas nie want sou dit gebeur, verbreek sy die verhouding.

In Hoopvol se verhaal was dit net sy en die prins elke keer. Wanneer die prins daar is, dan verdwyn die diere waarmee sy altyd sou gesels. Wanneer die prins nie meer daar was nie, dan kom die diere weer nader en word hulle weer deel van haar lewe. En toe, eendag, ontmoet die prinses die regte prins omdat sy lank genoeg gewag het vir die perfekte een om op te daag.

Ek wys aan Hoopvol uit hoe hierdie storie eintlik haar storie is. Sy wil ook graag alleen wees. Dit is nie vir haar aangenaam as ander mense in haar lewe inmeng en vir haar sê wat sy mag en nie mag doen nie. Dit is egter moeilik, aangesien Hoopvol nog nie die ouderdom bereik het waar haar ouers haar kan toelaat om altyd haar eie besluite te neem nie. Omdat Hoopvol nie haar eie besluite kan neem nie raak sy gefrustreerd.

Hoopvol wil, net soos die prinses, iemand ontmoet vir wie sy kan lief wees en wat lief is vir haar, maar sy ontmoet nooit die regte een nie. Daar kom seunsvriede waartoe sy aangetrokke voel op haar pad, maar dit is nooit die regte een nie. Hoopvol wonder of die regte een dan ooit gaan opdaag. Die antwoord is dat hy wel gaan opdaag indien Hoopvol geduldig is en wanneer sy die minste gaan verwag dit gaan gebeur.

Hoopvol is geneig om dieselfde te doen as die prinses. Wanneer sy iemand in haar lewe het, skuif sy die ander persone uit haar lewe uit en fokus net op die 'prins'. Wanneer die verhouding nie uitwerk nie wil sy die ander persone weer deel van haar lewe maak, soos wat sy met die diertjies in die verhaal gedoen het. Hoopvol moet dit raaksien en besef dat dit nie nodig is om so op te tree nie. Wanneer daar 'n spesiale persoon in haar lewe inkom behoort hy deel te word van die groot prentjie van wie sy is aangesien die lewe nie net uit hulle twee bestaan nie.

Na afloop van haar storie vertel ek aan haar haar storie terug met positiewe insette en 'n positiewe uitkoms (Bylaag . Na afloop van die storievertelling doen Hoopvol haar sandspelterapie.

My refleksie

Uit die gesprek wat ek en Hoopvol gevoer het, blyk dit dat haar ouers besig is om die voorregte wat hulle haar ontnem het, een vir een terug te gee. Hoopvol noem dat sy haar sellulêre telefoon teruggekry het en sy is baie opgewonde daaroor. Hoopvol beseft dat haar ouers haar nog nie honderd persent vertrou nie, en hierdie gedagte maak haar hartseer, maar vir die eerste keer vandat die terapie begin het, blyk dit asof sy verstaan waarom haar ouers haar nie vertrou nie.

Hoopvol vertel dat sy weer Facebook mag gebruik alhoewel haar vader wil weet met wie sy op Facebook gesels. Hoopvol se ogies blink vandag en die glimlag gaan tot by haar oë en stop nie by haar mond nie.

Met die hersiening wat ons doen oor die vorige sessies, vertel Hoopvol spontaan dat die klippe wat voorheen in haar ligbal was, verander het. Hoopvol kom ontspanne voor en selfversekerd. Sy praat met belangstelling oor haar skoolwerk en haar vriende by die skool. Wanneer sy van haar ouers praat, praat sy met deernis en daar is nie meer tekens van die opstandigheid wat sy vroeër ervaar het nie.

Vandag vertel ek nie aan Hoopvol 'n storie nie, maar vertel sy 'n storie. Dit was ongelooflik hoe haar storie haar eie lewe en dit wat sy voel, uitgebeeld het. Ek beseft al hoe meer hoe helend stories in terapie kan wees. Hoopvol het gedink dat haar storie niks met haarself te doen het nie, maar haar storie bevat soveel aspekte van die manier hoe sy haarself sien en haar lewe beleef. Die helende mag van die storie wat Hoopvol vertel het, verstom my.

Hoopvol is besig om vorentoe te beweeg. Sy het haar eerste treetjies op haar pad na heling gegee en geleer dat sy beheer moet neem oor haar denke en besluite. Ek is trots op die werk wat sy in terapie gedoen het en glo dat dit met haar net goed sal gaan op haar toekomsfad.

Deelnemer se refleksie

Hoopvol se laaste inskrywings in haar refleksiejoernaal was positief. In die laaste vyf inskrywings noem sy nie meer X se naam nie. Sy begin uitsien daarna om haar skoolvriende te sien en met hulle te gesels en dit is asof die lig in haar skryfwerk deurslaan. Hoopvol is nie meer so gefokus op haarself nie, maar begin ander weer raaksien.

Temas geïdentifiseer

Gedurende hierdie sessie het die volgende temas ten opsigte van die deelnemer na vore gekom:

- Boodskap: Hoopvol begin haar lewe in 'n positiewe lig sien. Sy is besig om treetjie vir treetjie aan te beweeg.
- Emosies: hartseer
- Gevoelens: verligting
- Behoeftes: goeie verhouding met ouers en portuurgroep, sy wil haar eie besluite neem, beter kommunikasie met ouers
- Houding: negatiewe toekomspektief maar soms skemer positiewe verwagtinge deur
- Hindernisse: ouer inmenging
- Uitdrukking van patologie:
- Veranderinge wat plaasgevind het: Haar verhouding met haar ouers is meer positief, sy sien haarself in 'n beter lig, het portuurgroepverhoudinge gestig.



DEELNEMER F: SKADUWEE

DEELNEMER F: SKADUWEE

AGTERGRONDINLIGTING

Die deelnemer – van nou af genoem Skaduwee – is 'n 18-jarige Afrikaanssprekende dogter in Graad 12 en die jongste van twee kinders.

Ek ken Skaduwee vanaf Oktober 2009. Haar moeder het die afspraak gemaak aangesien Skaduwee volgens haar paniekaanvalle kry by die skool en tuis.

Skaduwee se moeder het in 2007 probeer selfmoord pleeg. Dit was 'n traumatiese ervaring vir Skaduwee en sy het haar moeder vir lank verkwalik oor haar optrede. Skaduwee se vader ly aan major depressie en gebruik medikasie daarvoor. Skaduwee noem dat haar vader se vader ook 'n depressielyer was. Sy vertel dat alhoewel haar vader permanent medikasie gebruik vir die depressie, dit moeilik is om by haar vader te wees aangesien hy altyd negatief is. Dit lyk vir haar asof hy nie sy werk geniet nie en asof hy soms ruggraatloos optree. Sy noem dat haar moeder die een is wat die huishouding aan die gang hou en leiding neem.

Tydens die terapie sessies is Skaduwee se moeder gehospitaliseer. Skaduwee het my onmiddellik gebel. Sy was baie emosioneel en huilerig en het gevra of ek haar dadelik kan sien. Sy het genoem dat sy paniekerig voel en nie weet hoe om haar emosies te hanteer nie. Haar vader het haar vir die sessie gebring. Skaduwee het tydens die sessie aangedui dat sy nie alleen by haar vader kon bly nie, aangesien hy haar nie kan bystaan wanneer sy paniekerig voel nie. Sy het hul mediese dokter gevra om haar saam met haar moeder in die hospitaal te laat opneem aangesien sy voel dat sy nie sonder haar moeder kan funksioneer nie. Hul dokter het ingestem hiertoe. Skaduwee het gevra dat ek haar in die hospitaal moes besoek. Sy en haar moeder was in dieselfde kamer en Skaduwee was vir ongeveer vier dae saam met haar moeder in die hospitaal. Tydens hierdie stadium van die terapie het ons gefokus op die paniekaanvalle wat Skaduwee nie kon beheer nie. Hulle huisdokter het haar op daardie stadium op medikasie geplaas. Dit was vir my duidelik dat Skaduwee voel sy kan nie sonder haar moeder funksioneer nie. Sy was bang om alleen te wees, moontlik omdat sy gevoel het dat sy geen beheer oor haar paniekaanvalle het nie. Dit was asof Skaduwee slegs veilig gevoel het wanneer sy naby haar moeder was.

Nadat Skaduwee en haar moeder uit die hospitaal ontslaan is het hulle terapie gestaak. Op 14 Januarie 2010 skakel Skaduwee se moeder vir 'n afspraak. Volgens haar is Skaduwee depressief. Haar moeder het beskryf dat Skaduwee in haar slaapkamer lê, nêrens heen wou gaan nie, niemand wou sien nie en bang was om enigsins die huis te verlaat.

Skaduwee se moeder vertel dat sy onlangs deur hul ginekoloog gediagnoseer is met endometriose. Die ginekoloog het genoem dat daar 'n moontlikheid bestaan dat sy kinderloos sou wees. Skaduwee se moeder voel bekommerd aangesien dit vir haar voorgekom het asof

Skaduwee nog verder in haarself gekeer het nadat sy hierdie nuus ontvang het. Volgens haar moeder glo Skaduwee dat sy geen toekoms meer het nie.

ONDERHOUDE EN TERAPEUTIESE INGREPE

Sessie 1: onderhoud 1, terapie 1

Doelwit(te) van die sessie

Uitken van probleme en om hulle moontlik te benoem sodat daaraan gewerk kan word.

Verloop van sessie

Skaduwee lyk gesonder vanoggend. Sy loop gemakliker en hou nie die hele tyd haar maag vas nie. Volgens Skaduwee was die vakansie lekker en die moeite werd om te gaan. Sy het geen paniek-aanvalle gehad nie. Sy noem dat sy elke keer wanneer sy gevoel het dat sy paniekerig raak, gaan stap het of iets gedoen het. Dit is dus vir haar moontlik om haar aanvalle te beheer wanneer sy iets anders doen of dink. Sy kan haarself help. Ek wys dit uit en noem dat daar geen rede is waarom sy nie hierdie tegniek ook by die huis kan toepas nie. Ek wonder wat by die huis haar die hele tyd so mismoedig laat voel, asof sy niks kan doen nie. Lewers is iets in haar daaglikse omgewing besig om haar daarvan te weerhou om beter te word. Dit is asof sy nie beheer oor haarself het wanneer sy in haar ou bekende omgewing is nie (huis, skool, vriende).

Ons doen die storie van die ligbal in terapie.

Met haar sandspeltoneel verdeel sy die sand in twee. Sy is in 'n bubble aan die een kant en aan die ander kant is alle mans – sy wil nie naby hulle wees nie. Skaduwee beskryf die bubble as simbolies. Sy noem dat sy binne in hierdie bubble vasgekeer is en nie daar kan uitkom nie. Sy voel dat sy verdrink in smart. Sy het gehoop die nuwe jaar sal nuwe hoop bring, maar dit is tevergeefs, daar is geen hoop nie. Net toe sy dink daar is hoop, is sy gediagnoseer met Endometriose. Sy noem dat sy wil hê dat Liewe Jesus haar moet kom haal. Dit maak my so hartseer om te lees hoe sy haar lewe sien. Sy is nog so jonk en pragtig en haar hele lewe lê oop voor haar, al gaan daar soms struikelblokke wees, maar sy sien dit nie so nie, sy wil op 'n hopenie gaan lê.

Dit is hoe Skaduwee haar ligbal beskryf: Sy is steeds in 'n *bubble*. Sy teken die mansteken hoër as die vrou se teken omdat sy voel mans het haar misbruik en beheer oor haar geneem. Die vrou se teken is nie voltooi nie en dit simboliseer dat sy verskeur is deur 2 mans. Die kruis verwys na 'n hospitaal wat haar ma se selfmoordpoging uitbeeld. Sy noem dat sy haar moeder nooit sal kan vergewe vir wat sy aan haar gedoen het nie. Die donker bruin verwys na haar trane en hoe sy elke dag in haar hart voel asook die paniekaanvalle wat haar versmoor soos wat haar liggaam haar siel versmoor. Die “D” staan vir depressie. Skaduwee se vader

het maniese depressie en sy noem dat sy dit glad nie meer kan hanteer nie aangesien hy haar lewe verder belemmer. Die dag beteken vir haar straf, pyn en smart. Sy hunker na liefde maar kan nie vertrou nie. Sy vertel dat die takke al hoe stywer om haar trek en deur haar hart druk en haar siel doodmaak. Sy voel daaglik erger en die verlede haal haar in en verwoes haar toekoms. Sy uiter 'n noodkreet dat die Here haar asb moet help.

My refleksie

Vandag is die heel heel eerste keer dat Skaduwee enigsins melding daarvan maak dat sy op die ouderdom van ses jaar amper verkrag is en toe weer later deur 'n kêrel amper verkrag is. Sy skryf in haar joernaal dat 'n ander kêrel probeer het om haar fisies aan te rand. Dit wil voorkom asof haar keuse van verhoudingsmaats nie goed is nie. Elke verhouding was 'n fiasko. Wat het dit aan haar gedoen emosioneel. Hierdie goed het sy nog nooit met iemand gedeel nie, so dit moet wees dat dit hier binne bly en haar opvreet want daar was nog nooit geleentheid om dit te laat uitkom nie. Vandag was die eerste stap. Dit lyk asof die joernaal goed werk met haar, asof sy al haar opgeboude emosies kan uitstort op die papier. Dit kan dan ook wees dat al hierdie opgebondelde negatiewe emosies aanleiding daartoe gee dat sy depressief is.

Skaduwee se lewe is op die oomblik ingewikkeld en moeilik en haar onlangse diagnose met endometriose het dinge vererger. Sy top verskriklik hieroor en is beslis in opstand, maar tog passief. Ek is steeds bekommerd oor al die medikasie waaroor sy so gemaklik praat asof dit die normaalste ding ter wêreld is om 'n slaappilletjie te drink as jy in die middel van die dag wil gaan slaap. Haar moeder en vader weet ek uit vorige gesprekke drink self maklik pille en daar is altyd pille beskikbaar. Dit is iets wat ek graag sou wou verminder.

Dit klink asof Skaduwee die meeste van die tyd slaap. Slaap is 'n reuse kruk en toevlug want wanneer sy slaap vergeet sy. Ons sal daardeur moet werk.

Skaduwee is in 'n nuwe verhouding maar daar is klaar 'issues'. Sy vertrou die outjie nie en is klaar bang dinge gaan nie uitwerk nie. Fisiese kontak is 'n probleem vir haar. Hierdie is verdere dinge waaraan ons aandag moet gee. Ek is bekommerd oor Skaduwee. Sy is talentvol, mooi, het 'n oulike persoonlikheid, maar sien slegs die negatiewe raak en bly in die negatiewe lewe.

Skaduwee is 'n jong dame met min selfvertroue. Sy steun heelwat op eksterne faktore om haar beter oor haarself te laat voel, maar dit het nie altyd die gewensde uitwerking nie. Dit wil voorkom asof Skaduwee in 'n huis grootword waar pilletjies geredelik beskikbaar is. As jy nie kan slaap nie, neem 'n pilletjie. As jy jou toon gestamp het, neem 'n pilletjie. Sy is geneig om heelwat op pille te steun om haar beter te laat voel.

Deelnemer se refleksie

Skaduwee skryf in haar refleksiejoernaal dat haar nefie haar probeer verkrag het toe sy ses jaar oud was. Een van haar vorige ouens, het dieselfde probeer. 'n Outjie uit haar laaste verhouding, voor Y het haar geslaan. Volgens haar vertrou sy geen man nie en wil sy nie oopmaak teenoor Y nie a.g.v haar verlede. Dit lyk asof die joernaal goed gaan wees vir haar. Sy kan oopmaak teenoor die blaaië van die boek soos wat sy nog nooit teenoor enige iemand oopgemaak het nie. Dit kan moontlik wees dat hierdie weggesteekte emosies aanleiding gee tot depressiewe simptome. Skaduwee het 'n moeilike lewe en die feit dat sy nou gediagnoseer is met Endiometriose, vererger alles. Ek voel ongemaklik daarmee dat sy so maklik pille drink. Slaap is vir haar op die oomblik 'n groot ontvlugting. Dit is al wat sy wil doen want dan ervaar sy niks. Ons sal deur haar emosies moet werk.

Sessie 2: onderhoud 2, terapie 2

Doelwit(te) van sessie

Me X skakel baie bekommerd en noem dat Skaduwee 'n paniekaanval by die werk gekry het. Hierdie is haar eerste werk en sy is daarna huis toe. Sy noem verder dat Skaduwee nie sal kan regte swot nie omdat sy nie wiskunde geslaag het nie en sy wil dit nie herhaal nie. Vra vir noodafpraak.

Verloop van sessie

Die gevoel wat ek met Skaduwee kry is dat sy op hierdie stadium onbewustelik manipulerend kan optree. Sy wil nie werk nie, wil in 'n gemaksonde by huis wees want die lewe is net vir haar te veel. Indien ons haar nou los en haar nie bietjie druk nie gaan sy al hoe meer en meer depressief raak en al hoe minder wil lewe.

My refleksie

Ek was miskien te reguit gedurende terapie en moontlik glad nie reg nie, maar my instink sê vir my dat Skaduwee die maklike uitweg soek. Ek glo in haar paniekaanvalle maar ek glo ook dat sy dit kan beheer deur al die 'tools' te gebruik wat sy in terapie kry. Haar 'mindset' is egter negatief en dit blyk asof sy klaar besluit het dat hierdie werk nie vir haar is nie en dat sy nie 'n sukses daarvan gaan maak nie.

Skaduwee het geen passie nie, niks is vir haar lekker nie, alles is vir haar moeite en as ons dit nie regkry nie gaan ons nie wen nie. Ons moet 'n passie in haar lewe kry, iets wat vir haar belangrik is en waarmee sy sukses wil behaal.

Haar moeder stel voor dat sy 'n sekretariële kursus in regte doen, maar ek dink nie dis reg nie want dit is nie haar droom nie. Dit is tweede beste. Ek wil so graag dat sy groot begin droom want sy is 'n slim, talentvolle kind.

Skaduwee het vandag erken dat sy bang is haar ma gaan weer selfmoord pleeg en dat sy nie sonder haar kan wees nie. Elke keer wat sy nie by haar ma is nie raak sy bang en onseker. Ek weet al lankal dat dit is wat aangaan en is so bly dat sy uit haar eie uit tot hierdie besef gekom het.

Ons het nie vandag 'n sandtoneel gebou nie, want dit is nie wat nodig was vir Skaduwee nie. Ek moes werk aan die paniekaanvalle en binne 'n kort periode want sy moes 8 uur weer by die werk wees. Vir sandtonele het 'n mens tyd nodig en Skaduwee het nie vandag tyd gehad om kreatief te wees nie. Dit is jammer, ek dink nogal as ons 'n sandtoneel kon bou, sou dit haar nog rustiger gestem het. Sal in die volgende sessie baie daarop fokus.

Skaduwee was huilerig en emosioneel aan die begin van die sessie en redelik binne beheer na die sessie. Ek hoop dat sy hierdie gevoel kan saamneem regdeur die dag.

Me X skakel my 'n paar dae na die sessie. Ek kan hoor sy is diep ontsteld. Sy noem dat Skaduwee nie saam met hulle was toe hulle die naweek weg was Vrystaat toe nie. Haar vriend het daar by haar gekuier. Volgens me X het Skaduwee se vriend haar vanoggend gebel en gesê dat daar groot fout met Skaduwee is. Hy noem dat hy haar Sondag met die skêr in die hand gekry het waar sy besig was om haarself te sny en dat sy vir hom 'n brief geskryf het waarin sy dreig om selfmoord te pleeg. Me X het die vriend gevra om die brief vir my te epos. Ek het nog niks ontvang nie.

Ek vra dat ek Skaduwee so vinnig as moontlik wil sien maar me X noem dat sy nie by die werk sal kan afkry nie. Die vroegste wat ek haar kan sien is ...

Sessie 3: onderhoud 3, terapie 3

Doelwit(te) van sessie

Om vas te stel wat dit is wat Skaduwee so diep ongelukkig maak.

Verloop van die sessie

Skaduwee het haar refleksiejoernaal op datum gehou terwyl hulle weg was met vakansie. Dit kom voor asof sy baie tam is en geen energie het nie. Sy is smagtend daarna om te ontvlug van haar verlede of so sê sy. Sy noem dat die lewe vir haar swaar is op die oomblik. Sy het 'n outjie, Y, met wie sy nou net begin uitgaan het. Sy vertrou hom egter glad nie. Hy is 'n onderwyser en sy hou nie daarvan nie. Skaduwee kan nie vrede maak met haar siekte nie. Sy hou aan om vra te vra daaroor. Wat het sy gedoen om dit te verdien? Dit klink of sy al hoe meer en meer negatief raak. Sy voel dat sy nooit weer normaal sal kan voel nie aangesien daar 'n moontlikheid bestaan dat sy nie swanger kan raak nie.

Skaduwee maak haarself wys dat die verlede bepaal wie en wat sy vandag is en selfs haar toekoms negatief beïnvloed. Sy glo dat haar drome vir haarself nie gaan waar word nie. Sy

voel magteloos en asof sy moet moed opgee. Sy slaap haar dae om om van die realiteit te ontsnap.

Skaduwee dink ook nog baie aan haar moeder se selfmoord. Sy noem dat sy nie wil huis toe gaan nie omdat iets by die huis haar bang maak en sy koppel die gevoel aan hoe haar moeder gelyk het toe die ambulans haar kom haal het nadat sy pille gedrink het. Skaduwee spreek elke keer die wens uit dat sy net 'n normale lewe wil lei. Sy voel selfs dat haar ouer broer, wat na aan haar is, glad nie meer vir haar omgee nie. Sy skryf dat sy die gelukkigste is wanneer sy slaap.

Vir Skaduwee is depressie wanneer sy haarself in haar kamer toesluit en die hele dag daar bly sonder om honger te word of die behoefte te toon om met iemand te praat. Wanneer sy net wil vergeet en wil slaap en nie deel wil wees van die realiteit nie.

Ons doen Ericksoniaanse terapie: Die uitgooi van die klippe uit die ligbal; veilige plek; sandspelterapie; ontspanning.

Met haar sandspelterapie beeld sy haarself in 'n trourok uit, maar sy staan alleen. Sy maak 'n pad met vlinders op wat vir haar vryheid simboliseer en dan is daar 'n skat aan die einde. Die pad gaan aan en daar staan 'n bruidegom. Hy is hoër geplaas aangesien dit 'n stryd is om by hom uit te kom. Dan gaan die pad weer af na twee liefdesvoëltjies en die pad eindig met 'n glas wat 'n simbool is van 'n heildronk op 'n suksesvolle lewe. Dit versinnebeeld al die wense wat sy vir haarself het, maar wat sy glo sy nie kan bereik nie.

My refleksie

Ek voel so bekommerd oor Skaduwee. Sy sien geen positiewe aspek van haar lewe raak nie en fokus absoluut op die negatiewe. Sy is vasgevang in 'n depressiewe golf. Sy noem dat sy bang is vir die lewe en dat sy nie meer aan geluk glo nie. Skaduwee noem van verhoudingsprobleme tussen haar en Y en dat hy vir haar jok oor dinge. Sy spreek die wens uit dat die wilde diere haar net moet opvreet en verskeur.

Sy voel dat haar lewe verwoes is a.g.v die siekte. Sy noem dat sy minderwaardig voel en nie omgee wat met haar gebeur nie. Wanneer ek Skaduwee se woorde lees, voel ek haar moedeloosheid aan. Sy is in 'n diep put op die oomblik en weet nie hoe om daar uit te kom nie. My hart gaan uit na haar en ek hoop dat ons in terapie vir haar hoop kan gee.

Dit is asof Skaduwee, alhoewel sy so graag in 'n goeie verhouding wil wees, self die verhouding laat skipbreuk ly omdat sy so jaloers en besitlik en afhanklik is.

In Februarie verander die trant van haar skryfwerk bietjie en noem sy dat sy weet dat regte haar lewe is en dat sy daarop gaan konsentreer. Sy besef dat dit haar help wanneer sy haar gedagtes besig hou en gaan dit elke dag probeer doen.

Net die volgende dag is sy weer in 'n put en noem sy dat sy smag na liefde maar dat dit haar nie beskore is nie. Sy het met Y uitgemaak.

Deelnemer se refleksie

Tydens hul vakansie skryf Skaduwee dat sy wou gaan draf maar nie kon nie a.g.v haar siekte. Sy wens dat dit kan genees. Sy noem dat die lewe vir haar swaar is Sy skryf dat wanneer sy die son op haar lyf voel, sy nie die pyn voel nie en wanneer sy die water sien sy wens dat sy daarop kan wegdryf – weg van haar verlede en haar paniek-aanvalle. Sy skryf dat sy 'n groot behoefte het om eendag kinders van haar eie te hê.

Die res van die inskrywings is op dieselfde trant. Sy skryf hoe swak sy voel en dat haar verhouding met Y wipplank ry.

Sessie 4: onderhoud 4, terapie 4

Doelwit(te) van sessie

Volgens Skaduwee ervaar sy fisiese pyn a.g.v die endometriose. Vandag wil ek fokus op metodes van pynbeheer vir haar.

Verloop van die sessie

Pynbeheer en daarna Sandspelterapie. Skaduwee is 'n komplekse mensie wat smag na geluk en liefde maar nie weet hoe om dit te kry nie. Miskien probeer sy te hard en wil sy dinge rydpdruk wat nog bietjie tyd nodig het om ryp te word. Die feit dat sy so afhanklik van ander mense raak help ook nie haar verhoudings nie. Haar verhouding met Y is reeds op die afdraende pad. Ek kan nie sien dat dit gaan werk nie, daar is te veel negatiewe goed binne die verhouding besig om te gebeur. Skaduwee ervaar veral gevoelens van jaloesie en wantroue waar dit by haar liefdesverhouding kom. Hoe gaan sy daarvoor kom?

My refleksie

Dit is goed dat sy wil verder studeer. Dit mag beteken dat haar aandag afgelei gaan word deur iets konstruktiefs. Dit is ook iets wat sy vir haarself kan doen. Sy het beheer oor die sukses wat sy kan bereik. Vir die eerste keer het Skaduwee in haar dagboek positiewe goed oor haarself geskryf. Sy noem dat sy nie sal toelaat dat enige iemand op haar trap nie en dat sy graag aan haar toekoms wil werk.

Skaduwee het daarin geslaag om in 'n situasie nie die negatiewe aspekte persoonlik op te neem nie, maar na die feite te kyk en die situasie meer positief te draai. Ek sou so graag wou dat sy hierdie eienskap moet raaksien en gebruik in ander fasette van haar lewe ook. Dit wil voorkom asof Skaduwee heelwat konflik in haar verhoudings met mense ervaar: vriendinne; mense by werk; Y; haar ouers. Dit is nogal 'n draadjie wat deur haar verhoudings loop.

Skaduwee het vir my beter gelyk vandag. Haar ogies was helder en sy het nou en dan iets positiefs ook gesê. Moontlik help die terapie tog.

Deelnemer se refleksie

Skaduwee skryf oor haar werk en dat sy dit soms geniet. Sy skryf dat sy nie met of sonder Y kan lewe nie en dat sy nie wil doodgaan aan 'n gebroke hart nie. Sy noem dat liefde nooit vir haar uitwerk nie en dat sy so graag wil dat dit uitwerk. Sy noem weer dat haar lewe swaar is en dat sy nie weer wil seerkry nie.

Sessie 5: onderhoud 5

Doelwit(te) van sessie

Hantering van verhoudingskonflik.

Verloop van die sessie

Sessie met Skaduwee en haar ouers. Skaduwee se moeder het gevra vir sessie.

Skaduwee vertel dat sy kwaad was vir haar ma en Eric en dat sy gaan draf het en by 'n vriend se huis op die trappie gaan sit het, maar so half en half haar bewussyn verloor het. Die vriend het haar daar gekry en haar huis toe geneem maar sy kon nie onthou wat gebeur het nie. Hierdie goed bekommer my want ek weet nie wat om daarvan te maak nie. Dit kan wees dat Skaduwee soms pille deurmekaar drink en dit is hoekom sy goed nie kan onthou nie; Dit kan wees dat sy aandag soek; Dit kan 'n mediese rede wees. Ek sal op 'n manier moet probeer agterkom wat aangaan, maar ek voel onseker. My gevoel sê vir my dat sy te maklik te vinnig te veel pilletjies sluk wanneer sy voel die lewe druk haar.

My refleksie

Ek beleef vandag 'n kant van Skaduwee wat ek nog die hele tyd vermoed het daar is, maar nie self beleef het nie. Wanneer sy iets in haar kop glo, is dit haar waarheid en sy sal daarby bly, maak nie saak wat nie. Sy is nie 'n mensie wat rede kan insien nie, sy wil nie na ander se opinies luister nie. Sy is soos 'n kleuter wat 'n tantrum gooi en almal moet spring want sy praat.

Soos wat Skaduwee se vader gesels besef ek al hoe meer hoe ernstig depressief hy is. Hy verstaan haar, so blyk dit, maar hy is 'n passiewe verstaner. Hy gaan nie iets doen om te wys hy verstaan nie. Hy onttrek en die lewe gaan by hom verby, dit is soos 'n film. Hy is in 'n teater en hy kyk na dit wat om hom gebeur, maar hy is nooit betrokke nie.

Skaduwee is omgekrap omdat sy glo haar moeder meng in haar verhouding in. Sy het haarself klaarblyklik probeer sny en daarom het Y met haar moeder kontak gemaak. Haar rede hiervoor is dat dit haar moeder se skuld is aangesien sy die hele tyd in haar verhouding

inmeng. Sy aanvaar geen verantwoordelikheid vir haar eie besluite nie. Ek praat vandag hard en reguit met Skaduwee omdat ek haar as onredelik beleef en selfsugtig. Sy wil al die aandag hê, en alles moet altyd om haar draai totdat dit haar op 'n dag skielik nie pas nie. Ek weet ook dat sou haar moeder haar onttrek uit haar privaatlewe sy dit weer gaan ervaar as dat niemand lief is vir haar nie.

Dit blyk uit hierdie gesprek asof Skaduwee se moeder die vermoë het om die verkeerde ding op die verkeerde tyd te sê. Skaduwee en haar vader neem alles wat die moeder sê ernstig op en die moeder probeer om die ligte kant van die saak raak te sien aangesien beide Skaduwee en haar pa depressie lyers is. Miskien tree die moeder so op omdat sy probeer selfmoord pleeg het en self so depressief was dat niks anders meer vir haar saakgemaak het nie, en nou probeer sy om die ligte kant van dinge in te sien en mis die emosie by die ander persoon heeltemal en veroorsaak dit dan kommunikasie- asook verhoudingsprobleme. Lyk my Skaduwee kan op hierdie stadium nie onderskei wanneer iemand ernstig is of wanneer iemand 'n grappie maak nie. Alles is vir haar donker en ernstig en haar moeder sal meer sensitief hiervoor moet wees.

Skaduwee se vader voel dat hy haar verhouding met mans kan beïnvloed a.g.v die rol wat hy as vader speel. Hy is passief, neem nooit leiding, is nie die sterk een in huishouding na wie almal opkyk nie. Pa was onbetrokke terwyl kinders grootgeword het en ma wou oorkompenseer vir onbetrokke pa.

Skaduwee verkwalik haar moeder steeds oor haar selfmoordpoging en sy voel dat dit die rede is waarom sy paniekaanvalle kry en dat sy haar moeder nooit daarvoor sal vergewe nie. Ek kan sien dat Skaduwee baie emosioneel is wanneer sy oor haar moeder se selfmoordpoging praat. Sy is deur erge trauma daardie tyd en dit is asof sy dit nog nie verwerk het nie. Boonop voel sy dat sy geen beheer oor haar lewe en emosies het nie. Sy is kwaad vir die lewe en sy haal dit op hierdie stadium op die mense die naaste aan haar uit: haar moeder en Y.

Daar was nie tyd vir Sandspeltherapie vandag nie.

Deelnemer se refleksie

Skaduwee skryf dat sy 'n klap in die gesig gekry het deur liefde en hoop wat nie meer bestaan nie. Sy skryf dat sy nie meer gaan robeer om liefde te vind nie want liefde is nie vir haar gemaak nie. Sy skryf dat sy dit so moet aanvaar want dit is die realiteit van haar lewe.

Sessie 6: onderhoud 6

Doel van terapie: Hantering van verhoudingkonflik

Verloop van die sessie

Skaduwee dring daarop aan dat ons 'n sessie doen saam met Y.

My refleksie

Y ervaar Skaduwee dat sy soms in 'n trans gaan. Ek het dit ook al gedink en voorheen moontlik geskryf. Hy kan egter nie verduidelik wat hy as trans sien nie. Hy noem dat wanneer hulle praat dit vir hom voel asof sy aan ander dinge dink.

Skaduwee sê dat hy haar nie kon of wou ondersteun met Rover en Nico se afsterwe nie en dat sy besluit het om hom nie te pla nie, maar alleen daardeur te gaan. Dis asof sy mense afsny wanneer hulle nie doen wat sy van hulle verwag nie en daardeur maak sy haarself net nog meer ongelukkig.

Dit wil voorkom asof die twee dit moeilik vind om konflik te hanteer. Die manier waarop hulle konflik hanteer werk nie op die oomblik nie en ons sal iets anders moet probeer. Skaduwee wantrou vir Y en dit maak eintlik nie saak wat hy doen of sê nie, sy glo hom nie. Sy glo dat hy haar gaan verkul met iemand anders. Dis asof sy hierdie negatiewe dinge oor hulle uitspreek. Omdat hulle nie met mekaar praat nie veroorsaak dit onsekerheid binne die verhouding wat aanleiding gee tot negatiewe gevoelens van beide kante af. Wanneer Skaduwee onsekerheid beleef sny sy haarself af en niks en niemand kan tot haar deurdring nie want sy glo wat dit ookal is wat sy op daardie stadium wil glo, of dit waar is of nie.

Op hierdie stadium was Skaduwee se paniekaanvalle onder beheer volgens haar en Y. Sy voel sy bou 'n muur om haar omdat sy bang is ander gaan haar seermaak deur hul woorde, deurdat hulle gaan inmeng, deurdat hulle haar gaan oordeel. Sy beskerm haarself dus en dit veroorsaak dat sy nie positief aan die verhouding werk nie, want in haar kop het die verhouding reeds misluk.

Ons kom weer terug by kommunikasie. Dit is asof hy nie weet wat presies sy van hom verwag nie en asof sy dink hy moet dit net weet sonder dat sy dit hoef te sê en dit veroorsaak verwagtinge wat skeefloop. Hy probeer oop met haar wees en sodra hy dit doen is dit asof sy dadelik die ergste in hom raaksien en verwag hy moes die situasie op 'n ander manier hanteer het, soos wat sy graag sou wou hê hy moet. Die manier hoe hy dinge hanteer is nooit goed of reg vir haar nie. Skaduwee moet leer dat almal anders en uniek is en nie dieselfde oor dinge dink of voel of reageer nie. Niemand dink presies soos wat sy dink nie. Die oomblik wat sy dit verstaan behoort sy makliker in 'n verhouding aan te pas.

Skaduwee het hierdie kop ding dat sy dink sy sien haar foute raak en sy werk daaraan maar dit bly by dink, dit kom nie by die doen uit nie. Skaduwee se manier van konflik hanteer is om haar telefoon af te sit sodat sy nie nodig het om met Y te praat nie. Daardeur kalmeer sy eers en praat dan later met hom.

Hulle het op mxit ontmoet en so begin bou aan 'n verhouding. Skaduwee wil nou nie meer hê dat Y moet mxit nie. Moontlik omdat sy bang is hy doen dieselfde met 'n ander meisie as met haar, en ontmoet so ander meisies op mxit.

Dit klink nogal asof Skaduwee goed aanvang (haarself sny) wat hom bekommerd maak. Sy vertel hom daarvan maar verwag hy moet vir niemand daarvan sê nie. Hy praat dan met haar ma daaroor en dit veroorsaak konflik. Ek wonder tog of Skaduwee nie hierdie tipe goed doen om meer aandag op haar te fokus en hom so te probeer behou as vriend nie. Hy praat asof dit vir hom 'lekker' is om haar die hele tyd te 'red'. Dit is 'n baie ongesonde ding wat hier aan die gang is en wat my bekommer. Is dit dat sy goed doen sodat hy bekommerd moet voel oor haar en haar dan red?

Dit klink nogal asof die verhoudingsprobleme wat Skaduwee ervaar wyd strek: Moeder, materne ouma, Y, vriende. Waarom sou dit wees? Haar houding wat dit veroorsaak?

Die sessie is te kort om werklik terapeuties te werk. Moontlik is dit beter om hulle vir nog 'n paar sessies in te kry sodat ons meer terapeuties kan werk.

Deelnemer se refleksie

Dit gaan beter met haar verhouding met Y maar sy noem dat dinge nie meer vir haar dieselfde voel nie. Sy glo nie dat Y meer lief is vir haar nie. Hier skryf sy dat sy nie langer gaan toelaat dat mense oop haar trap nie en dat sy vir haar toekoms sal veg.

Sessie 7: onderhoud 7, terapie 5

Doelwit(te) van sessie

Die keuses wat ons maak beïnvloed ons lewe positief of negatief.

Verloop van die sessie

Skaduwee begin positief vandag. Sy wy uit oor haar studies en dat sy hard daaraan werk en dit geniet. Volgens haar gaan dit ook goed by die werk en by die huis. Ek is aangenaam verras. Dit klink asof dit goed is vir Skaduwee om besig te wees met die opdragte wat sy moet inhandig want dit hou haar denke besig. Sy kry nie meer tyd om oor alles te wonder nie.

... en toe bars die bom. Sy en Y is uit. Sy het die afgelope naweek by sy ma-hulle gaan kuier en fotos van ander meisies op sy rekenaar gekry. Dit veroorsaak 'n paniekaanval. Agge nee, die paniekaanvalle was nou net mooi onder beheer.

Skaars gesê dis uit met Y toe praat sy van die ander outjie wat sy op mxit ontmoet het en wat sy nou in lewende lywe gaan ontmoet die naweek saam met haar ouers. Hoe is dit tog? Kan die kind net glad nie alleen wees nie? Wat is dit wat haar so jaag dat sy altyd iemand moet hê?

Ons gesels bietjie oor die paniekaanval. Sy reken sy kon dit nie beheer nie. Is dit haar manier om haar emosies te hanteer? Alles raak te veel vir haar en dan gaan dit oor in 'n paniekaanval?

Skaduwee noem dat sy die verlede aanvaar het en na die toekoms wil kyk? Dis wonderlik ons moet net bietjie praat oor die hede ook. Dis asof Skaduwee altyd iets kry om oor bekommerd te wees. Sy kan nou moontlik die verlede agter haar los, maar nou is haar siekte besig om haar onder te kry. Ons het so lanklaas daarvoor gepraat, dit was vir lank glad nie 'n deel van haar gesprekke nie, en ewe skielik is dit weer terug. Skaduwee klink moedeloos en bekommerd en angstig wanneer sy van die endiometriose praat.

Ericksoniaanse benadering tot terapie: Haar veilige plekkies is altyd gekoppel aan 'n persoon. Eers was dit Y en vandag is dit die lughawe. Seker omdat die nuwe outjie daar werk. Sy is 'n baie afhanklike mensie. Doel: keuses wat ons maak.

Na Ericksoniaanse benadering tot terapie begin sy skielik uit die bloute te praat van die nagmerries wat sy kry en dat sy glo dit het iets te make met die feit dat daar 'n meisie in hul huis vermoor is. Dit was nogal vir my 'n teenstelling, maar soos Erickson skryf, is dit belangrik om by die kliënt te bly en dit is wat ek probeer doen het. Sy noem dat sy en haar boetie as kinders die meisie gesien het. Ek skrik my half oor 'n mik, wat is nou besig om te gebeur? Nou sien sy spoke en die spesifieke dogtertjie maak haar wakker in die aande.

Sandspel: Sy noem dit 'n nuwe begin. Die slang simboliseer die troeteldierslang wat sy gekoop het. Die parfuumbottel simboliseer bevryding omdat sy selfs haar parfuum verander het om 'n nuwe begin te maak. Die padtekens is 'n nuwe begin. Ambulans simboliseer haar siekte. Sy gaan meer uit: tafel met goedjies op simboliseer sosiaal wees met ander.

My refleksie

Wanneer Skaduwee oor die paniekaanvalle praat is dit asof sy die kopkennis het hoe sy dit moet hanteer, maar wanneer dit gebeur vergeet sy alles. Sy sê egter dat na die episode by Y se huis het sy nog nie weer 'n paniekaanval gekry nie. Dis asof sy aanvaarding begin leer vir hoe haar lewe was en asof sy daarna uitsien om aan die toekoms te bou. Ons moet regtig die hede iewers inwerk.

Skaduwee klink bietjie paniekerig wanneer sy praat oor haar siekte en dat sy bang is sy nie eendag kinders kan kry nie. Sy wil so graag trou. Ek dink partymaal dit gaan nie vir haar soveel oor die kêrel as wat dit gaan oor die idêe van trou nie. Skaduwee erken vandag dat sy nie sosseer lief was vir Y nie, sy was verlief op die idêe dat hy daar vir haar was. Gaan dit dan vir haar net oor haar eie behoeftes en om dit te bevredig, en glad nie oor die ander persoon nie? Indien wel kan so 'n verhouding nie werk nie.

Skaduwee noem nie dat die terapie enigsins vir haar werk nie. Volgens haar is sy beter omdat die studies haar aandag aflei.

Deelnemer se refleksie

“Ek was nog altyd ’n fighter en niks gaan dit van my af wegvat nie. Ek sal bly veg vir ’n lewe vol sukses. Gedurende die sessie ervaar ek kalmte wat onbeskryflik is. Dit voel asof ek sweef, soos ’n veer, ’n veer wat bo in die lewe wil kom. Soms sien ek myself toe ek klein was, sonder enige bekommernisse. Die sessies help baie vir my en my panic attacks het daardeur ook verminder. Dit voel soms asof ek op die wolke loop, als voel so lig. Op ’n skaal van 1 tot 10 met depressie dink ek, ek’s ’n 9. Nooit het ek gedink ek sou daaraan ly nie. Wat vir my depressie veroorsaak is oormatige stres, my verlede en sake van my hart”.

Telefoonoproep na terapie: Skaduwee skakel my. Sy noem dat sy ’n paniekaanval het en dat haar moeder weier om haar by te staan. Ek probeer haar kalmeer. Ek skakel ’n rukkie later terug. Haar moeder beantwoord die telefoon. Sy noem dat sy Skaduwee glad nie onder bedaring kan kry nie. Ek is op die oomblik nie op kantoor nie, maar in Rustenburg. Ek stel voor dat sy die Psigiater by N17 gaan sien wat haar medikasie voorgeskryf het.

SMS-boodskap: Skaduwee se moeder stuur ’n SMS aan my dat sy by die N17-hospitaal opgeneem is. Hulle het hul huisdokter gaan sien omdat sy aanhoudend maagpyn het en hy het besluit om haar te laat opneem. Die psigiater besoek haar en vermeerder haar medikasie.

Sessie 8: onderhoud 8

Doelwit(te) van die sessie

Noodsessie

Verloop van die sessie

Skaduwee skakel my van die werk af. Sy huil so dat ek haar skaars kan hoor. Sy sê dat sy ’n paniekaanval het, maar sê amper dadelik dat sy moet aflui aangesien daar mense is.

Kort daarna skakel haar moeder my en noem dat sy vir Skaduwee huis toe geneem het en of ek haar kan sien. Ek skuif ander afspraak om haar in te pas. Skaduwee se ouma laai haar af. Sy lyk heeltemal gedisoriënteerd en onvas op haar voete.

Sy noem dat sy duiselig voel en slaperig is. Ek doen terapie maar ek dink nie enige iets dring deur tot Skaduwee nie. Ek wonder of sy die medikasie reg gebruik en of die medikasie reg is vir haar?

My refleksie

Dit lyk asof Skaduwee nie verantwoordelikheid wil neem vir haar eie lewe nie. Die oomblik wat sy alleen voel, begin die paniekaanvalle. Die oomblik toe Y nie meer in haar lewe is nie, begin

die paniekaanvalle. Toe sy en Y saam was, het sy haar ma op 'n afstand gehou en werklik goor behandel en beslis vir haar gesê sy moet uit haar lewe uit bly. Nou dat Y nie meer daar is nie, nou is haar ma weer goed genoeg en trek sy haar nader. Dit voel vir my asof sy mense manipuleer om haar jammer te kry sodat sy kan aandag kry. Hoe gaan ek tot haar deurdring?

Ek voel op die oomblik magteloos wat terapie aanbetref. Dit lyk nie asof die terapie enigsins 'n positiewe invloed het nie. Skaduwee reageer nie positief op die terapie nie en gebruik nie die vaardighede wat ek haar in terapie probeer leer nie. Sy bly 'stuck' daar waar sy is en beweeg nie 'n tree nie.

Ek gaan haar verwys na die Lynwood kliniek na 'n ander Psigiater, Dr. van der Westhuizen. Miskien kan hy na haar medikasie kyk. Ek voel redelik raadop. Skaduwee behoort more in die Lynnwoord opgeneem te word.

Sessie 9: onderhoud 9

Doelwit(te) van sessie

Verloop van sessie

Skaduwee is uit N17 hospitaal ontslaan. Psigiater daar het haar medikasie verander. Skaduwee kry weer aanhoudend paniekaanvalle. Dit was so goed onder beheer en ewe skielik is dit terug. Sy noem self dat sy die paniekaanvalle kry wanneer sy alleen is. Sy wil dat haar moeder die hele tyd by haar moet wees, anders kry sy 'n paniekaanval.

Ericksoniaanse terapie: ontspanning. Doen "Experience Induction" uit *Scripts and strategies* (Allen, 2004: p 25). Skaduwee is heeltemal te duiselig en gedisorïenteerd om sandspelterapie te doen.

My refleksie

Dit lyk vir my asof Skaduwee piekfyn is wanneer daar iemand is wat daar is vir haar en by haar is, maar sodra sy voel sy is alleen verloor sy beheer. Sy skryf dit toe aan haar ma se selfmoordpoging.

Ek is vandag redelik streng met Skaduwee. Dit is vir my asof sy wegkruip agter haar moeder se selfmoordpoging omdat sy nie met haarself en haar eie lewe en gedagtes kan deel nie.

Sy lyk baie sleg vandag. Sy is nie georiënteerd vir plek of tyd nie. Sy is maer, bleek en duiselig. Ek dink die medikasie werk nie met haar nie.

Aanvanklik sê Skaduwee sy is bang vir die lewe – vir alles in haar lewe. Met nadere ondersoek blyk dit dat sy bang is vir die dinge waaroor sy voel sy nie beheer het nie en dinge waaroor sy onseker voel, bv. haar studies, die toekoms, die hede, verhoudings. Probeer in terapie om die onbekende vir haar bekend te maak sodat sy nie nodig het om dit te vrees nie.

Ek raai Skaduwee se moeder aan om terug te gaan na die psigiater aangesien dit vir my voorkom asof haar medikasie haar gedisoriënteerd maak.

E-pos: Skaduwee se moeder stuur 'n epos waarin sy meld dat sy in die mediese saal opgeneem is en dat die psigiater haar gesien het. Hy het klaarblyklik dadelik haar medikasie verander. Sy sal oor twee dae uitkom.

SMSse ONTVANG:

- 6 April: Skaduwee vind dit moeilik om kalm te bly en kry steeds paniekaanvalle
- 7 April: Skaduwee word in die N17-hospitaal opgeneem en moet die psigiater sien.
- 9 April: Psigiater het haar gesien en haar medikasie verander.
- 12 April: Sy word in psigiatrisiese saal in Lynmed opgeneem.
- 13 April: Sy word oorgeskuif na die mediese saal. Medikasie: Cylift (anti-depressant) 20 mg; lvedan (slaap; stress; angs) 10 mg en Atival (angsaanvalle) 1 mg.
- 15 April: Ontslaan

Sessie 10: onderhoud 10

Doelwit(te) van die sessie

Afsluiting

Verloop van die sessie

Haar medikasie is deur die dokter by Lynmed verander. Cylift 20 mg; lvedal 10 mg en Atival 1 mg. Hy het ook gevoel dat die aanvanklike medikasie nie die gewenste uitwerking het nie.

My refleksie

Skaduwee lyk beter. Dit klink asof die nuwe medikasie 'n positiewe effek op haar het en asof sy besig is om die tegnieke te bemeester wat ons in terapie geleer het. Skaduwee en haar ouers is positief vandag. Hulle klink baie verlig en hoopvol en asof hulle die lig aan die einde van die tunnel sien.

Skaduwee beleef nou weer onsekerheid m.b.t haar studies. Sy wil liever kriminologie gaan doen. Dit is 'n moeilike, emosioneel uitputtende werk. Is sy reg vir so iets? Sy klink so opgewonde daarvoor. Ek probeer die volle prentjie vir haar skets sodat sy 'n ingeligte besluit daarvoor kan neem. Immers is sy positief en opgewonde en stel sy nuwe doelwitte. Ek weet net nie of dit realistiese doelwitte is nie. Dit wil so half voorkom asof sy nou weer in 'n ander rigting dwing. Hoekom? Sy spring baie rond wat haar toekoms aanbetref. Sy kan nie regtig 'commit'

en 'n besluit neem oor wat dit presies is wat sy wil doen nie. Die onsekerheid skemer tog nog deur.

Medikasie: Lilly-fluoxetine (Prozac – anti depressant) 20 mg; Loramed (slaap) 2 mg.



BYLAAG B

Terapeutiese stories

DEELNEMER A: Storieprinses

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 1: Brownie Bat

Doel van storie: Slaaphindernis

'n Kind se slaaphindernisse is baie keer as gevolg van angs wat ervaar word. Die storie van Brownie Bat leer die kind progressiewe spierontspanning. Die suggestie 'om voor te gee en weer voor te gee dat jy slaap en om dan voor te gee dat jy nie voorgee nie' is 'n voorbeeld van 'trance logic'. Hierdie metafoor suggereer ook 'n tegniek om ontslae te raak van ongewenste of angstige gedagtes wat daartoe aanleiding gee dat die kind nie kan slaap nie.

Brownie Bat

This is the story about Brownie bat. Brownie was a brown bat who came to the Ashland Zoo from South Africa. Bats are the only mammals that fly. They are also one of the few mammals that truly hibernate during the winters. By hibernating they can go all winter without eating. They go into a deep sleep. Their heart rate slows and their body temperature goes down.

The expression: 'blind as a bat', isn't really accurate. Bats can see, and they have a good sense of smell, but instead of using their eyes to fly at night they use a system called echolocation. To do this, Brownie made rapid clicks in his throat. Those clicking sounds bounced off obstacles in his path and the echoes guided him so he could fly without bumping into things in the dark. It means that if he flies around he has a system that helps him to know: 'Oh there is the cupboard', so that he wouldn't fly into the cupboard, and 'there is the roof, I mustn't fly into the roof'. -It helps him to know where things are so that he don't bump into things.

Brown bats sleep hanging upside down in dark places during the day. At night they come out and look for insects to eat. Brownie could eat 600 mosquitoes in an hour. That's a lot of mosquitoes! His appetite for insects made him very popular at the zoo where nobody liked mosquitoes.

Every morning when the sun came up, Brownie and his cousins returned to their roost to rest. All of the bats quickly fell asleep except for Brownie, who just couldn't relax enough to even feel sleepy.

One day Brownie confided his problem to his friend, Harry the hippopotamus. Brownie went to Harry and he said to Harry: 'You know what Harry, all the bats are sleeping, but I can't sleep. I've got a problem!'. Harry said: 'I bet Dr. Dan could show you some ways to help yourself with your sleeping problem'. 'That would be great', Brownie replied. 'I'm so tired from not sleeping. I don't even feel like eating mosquitoes'.

When Harry heard that, he brought Dr. Dan over so see Brownie right away. Dr. Dan watched as Brownie hung upside down from his feet. 'You seem pretty relaxed', the veterinarian said to Brownie. 'I'd like to see you tighten the muscles in your right foot.'

Brownie squeezed his right foot into a tight little ball. Then the doctor said: 'now let the muscles in your foot relax'. Tighten the muscles and then relax. So Brownie slowly released his tight foot muscles. His right foot did feel more relaxed. 'now tighten your left foot', said Dr. Dan. 'Good. You are doing very well!'. Brownie squeezed his left foot into a tight little ball. 'now relax your left foot', said Dr. Dan.

Brownie relaxed the muscles in his left foot. 'next, I want you to tighten the muscles in your right leg. Tighten those muscles', said Dr. Dan. Brownie squeezed his leg muscles as tight as he could. 'now **relax**', said Dr. Dan. 'notice how all the muscles in that leg feel **loose, limp** and **relaxed**' said Dr. Dan. Then Dr. Dan wanted Brownie Bat to tighten the muscles in his left leg. 'Hold it. Hold it and then **relax even more**'.

Brownie sighed as he felt the muscles in his left leg get loose, limp and relaxed. 'That **wave of relaxation**', said Dr. Dan, 'is taken you **down** even **deeper relaxed**'. Tighten all the muscles in your tummy and back while noticing how **relaxed** your legs and feet are - so **comfortable**, so **relaxed**, all those muscles loose, limp and **relaxed**. 'now your tummy and back are joining the comfort as **the wave of relaxation** continues taking you **deeper**, and **deeper**.'

'Tighten one wing, and then **relax** even more all the way to the tips. Now the other wing, tighten and then twice as **relaxed**, going deeper and **deeper**.'

Brownie was already beginning to notice his neck, head and his face relaxing. Then, as he tightened those muscles and released the tension and tightness, he felt twice as relaxed as he had been before. Brownie could hear Dr. Dan saying softly, 'From the top of your head at the bottom, to the bottom of your feet at the top, relaxed from head to toe. Growing very sleepy. Perhaps you will pretend to pretend that you are sleeping, and then pretend that you are not pretending. You might wish to fly high in your imagination up into the clouds - white and fluffy, **drifting** and **floating**. If anything drifts into your thoughts that interfere with sleep, you can turn the stuff into fluff and floated off with the clouds. Stuff becoming fluff, and drifting **farther** and **farther** away, so **relaxing**, so **peaceful**.'

As Brownie hung upside down in his roost - so familiar, so save and comfortable - he imagined a gentle breeze rocking him gently to sleep. Soon he was sleeping. *ZZZZzzzz*. Fast asleep.

...The end... (Thomson, 2005:37)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 2: Die ballerina storie

Doel van storie: Slaaphindernis

Ballerina

Once upon a time there was a ballerina and she loved dancing. She loved to go on stage, and to perform before people. When she performed the audience just loved her, and they clapped their hands, and they whistled, and they sent her flowers, and she loved to dance on stage.

But, the ballerina had one little problem - she was beautiful - but she had a problem. When she went home, every night she got home, she just couldn't sleep. She would go to bed, but she just couldn't sleep. Then something strange happened, she started to eat at night, and she watched television, and she ordered everyone around in the house - and everybody just got more tired, and more tired

The ballerina just sat in her bed and she wanted macaroni and cheese, and fish and chips, and she ordered everybody around. Because everybody loved the ballerina, they felt sorry for her, so they brought her the food, and they sat with her in the television room - and they watched television with her.

Something was keeping the ballerina from sleeping. She had a problem. She was afraid of the dark. Nobody knew that the ballerina was afraid of the dark, and she didn't want to close her eyes, because she was so afraid - she was just very afraid. She was afraid that when she closed her eyes maybe she wouldn't wake up again. Or when she tried to sleep there would be a lot of spiders and they will eat her. Or when she close her eyes she will have a nightmare.

So it happened that the ballerina fell asleep and had a nightmare. She woke up screaming: 'Help, Help! The spiders are here!' When she opened her eyes there was nothing. And she felt so silly, but something terrible happened. Because the ballerina couldn't sleep, she got very tired and she couldn't dance anymore and dancing was her passion – her love - she loved dancing. And because she was so tired she couldn't dance anymore. The people at the theatre called her and they asked her, 'Why aren't you here to dance before the people? The people are shouting, they want you here, you must come and dance.'

The ballerina said tearfully, 'I can't dance anymore, I'm too tired.' The ballerina started crying. She said, 'I'm so sorry, I don't think I will ever, ever dance again.'

And then something very special happened. Something magical. A fairy godmother came to the ballerina's house, and she knocked on the door. The ballerina was so tired but she opened the door and she said, 'Who are you? I don't know you.' And the fairy godmother said, 'I'm your fairy godmother, and I am here to help you to sleep.' The ballerina was so happy, because she was so tired. The fairy godmother told her: Let's go into the house, to your

bedroom. I want you to lie on your bed.’ She said, ‘I will stay with you every night, and although you won’t be able to see me all the time, I will be here. So you must listen carefully to my voice, even though you cannot see me all of the time.’ The ballerina said, ‘I know you are with me because you are my fairy godmother.’

The fairy godmother said, ‘You must remember that you won’t be able to see me sometimes, but I will still be here.’ ‘The ballerina said, ‘yes I understand.’ The fairy godmother told her, ‘I know you love dancing’. ‘Yes, the ballerina said’ ‘The fairy godmother said, ‘If you keep on with what you are doing - not sleeping - you won’t be able to dance ever again!’ The ballerina replied, ‘I want to sleep, I promise, I’m just very afraid of the dark.’ The fairy godmother listened carefully to the ballerina and then said, ‘Do you know what, dark is only a word - there is a word like light, and there is a word like dark, and there is nothing in the dark that can harm you.’ The ballerina thought about it, and she said, ‘You know what my fairy godmother, you are right - nothing in the dark will hurt me, because you are protecting me.’

For the first time in weeks, that night, the ballerina slept, and she didn’t mind the dark, because she wasn’t afraid anymore. The following morning the ballerina was rested and she could dance and dance and dance, and all her fans were happy. They said, ‘yeah, our ballerina is back!’ And they clapped their hands, and they applauded her, and they gave her flowers - and she loved every minute.

From that day on, when she got home she didn’t have trouble sleeping, because she knew her fairy godmother will be there, even if she couldn’t see her.

...The end... (Dirkie de Villiers, 2010)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 3: Die Tigger storie

Doel van storie: Slaaphindernis

Tigger

One day there was a baby Tigger and his mommy. They lived in a forest, in a very big tree. They loved climbing the tree, because Tiggers love climbing. And one day when the mommy Tigger woke up, the baby Tigger was gone. The mommy Tigger was very afraid. She looked everywhere for the baby Tigger, but she couldn't find the baby Tigger.

So, the mommy Tigger went to the lion and she said, 'Oh lion, did you see my baby Tigger?' The lion said, 'I think I did.' 'But where?' 'I can't remember.' And the mommy Tigger said, 'Please try to remember, I have to find my little Tigger.' The lion was deep in thought for a minute and then he said, 'Let's ask the monkey.'

The monkey said, 'Hi Mrs Tigger! Mrs Tigger said, 'Please monkey, please. Did you see my little Tigger?' 'Ah, yes I did.' The mommy Tigger said, 'Where is my little Tigger?' The monkey said, 'I think I saw him with the camel.' The mommy Tigger went to the camel, and she said, 'Camel did you see my little Tigger?' The camel said, "Yes I believe I did. Your little Tigger is very, very naughty!" 'Ahh. Why do you say that about my dear little Tigger?' Camel said, 'Because when you are sleeping at night, do you know what your little Tigger is doing?' Mommy Tigger said, "My little Tigger is lying next to me on the branch every night. He's not doing anything wrong.' The camel said, 'That's what you think. Go and ask the elephant.'

The mommy Tigger went to the elephant, and she said, 'Elephant do you know where my baby Tigger is?' The elephant replied, 'Oh yes I do, but I'm not going to tell you.' 'Why not? Please tell me where my little Tigger is?' The elephant said, "Do you know that when we all want to sleep at night that your little baby Tigger is running around the forest, picking up food? We can't sleep because he is running around making a noise. He's here and there and then he asks, 'Do you have some food for me?'" The mommy Tigger said, 'That is not true! Not my little Tigger!' The elephant said, 'Oh go and ask the zebra if you don't believe me.'

So the mommy Tigger went to zebra, and she said, 'Zebra do you know anything about my little Tigger?' 'Zebra said, 'Oh Mrs Tigger, that little one of yours is making a little bit of trouble in the forest.' 'What do you mean?' Asked Mrs Tigger. The zebra said, 'Oh Mrs Tigger, at night when I want to sleep peacefully - because you know I am tired after a day's hard work - your little Tigger will come up to me and say, 'Zebra, do you have some food for me?.' 'no', said the mommy Tigger. 'Oh yes', said the zebra, 'and I am getting really, really, really tired, because now I can't sleep at night - I have to sleep during the day - and you know that is not a good thing!' The mommy Tigger said, 'I saw something strange was going on in the forest - all the

animals were sleeping during the day.' 'Yes', said the zebra, 'and now you know why, because your little Tigger is keeping everyone awake at night.'

Zebra said to Mrs Tigger, 'Mrs Tigger, we have to do something about this, because you know what is going to happen?' Mrs Tigger said, 'no. what will happen?' Zebra said, 'If the elephant can't sleep at night he is very tired during the day, and so he cannot look after his family during the day and they have to go and look for food during the day, not at night. They cannot look for food at night, but now they are very tired during the day and they have to sleep, they cannot look for food. They are all going to die eventually, because they don't eat any more.' Mrs Tigger was heartbroken. He said, 'We zebras have to go into the fields and we have to look for grass, and we have to eat our grass during the day so that we can survive, but we are too tired during the day to look for grass to eat.'

There was a lot of trouble in the forest. All the animals couldn't eat during the day, because they wanted to sleep, because they were tired, because the little Tigger kept them awake at night.

The zebra then said to Mrs Tigger, 'Mrs Tigger if the little zebra doesn't sleep at night all the animals will die, because we cannot eat anymore, we are too tired. We cannot hunt at night, because we just can't - the other animals will catch us, and eat us at night. If the little Tigger doesn't sleep at night, Mrs Tigger, we all will die.'

Mrs Tigger then went looking for little Tigger. And she searched under the bushes, over the branches and everywhere. Mrs Tigger couldn't find Tigger. As she walked home she heard some faint snoring and there on the soft leaves of a fallow tree she found him fast asleep.

Mrs Tigger said, 'Come little one, you must wake up now.' 'Little Tigger said, 'I want to sleep.' Mrs Tigger said, 'no, no, no, it's daytime now, you cannot sleep, you have to go to school, you have to learn new things, you have to play with your buddies!' The Tigger said, 'no, no, no mommy, I'm tired, I want to sleep.'

Mrs Tigger said, 'My dearest, dearest, dearest little Tigger, we have a real problem!' And little Tigger said, 'not now mommy, really, really I am tired, I want to sleep.' Eventually the Tigger woke up, and his mommy said, 'We must talk little one.' He said, 'no mommy, no talking, no talking.' And she said, 'really, really we have to talk. Do you walk around at night not sleeping?' 'Yes.' 'And do you go to all the animals and ask them for food?' 'Yes mommy.' 'Do you know what's happening to the animals my dear little one?' 'no mommy.' 'All the animals will die, because they can't rest at night, and they can't eat their food during the day, because they are too tired, because you wake them up every night - and keep them awake my dear little one.' 'Oh mommy, I am so sorry.' 'But why don't you sleep at night my dear little Tigger?' 'Because I don't like to sleep at night' 'Why not my angel? Why don't you want to sleep?' 'Because I'm afraid of the dark!' 'Why are you afraid of the dark my little one?' 'Bad animals can come out and eat me'. 'But my angel, that doesn't make sense, because when you are with mommy and

we are up in the branch, then you are safe, and animals cannot find you there, but when you walk around in the forest eating all the time then they can find you and eat you. You are not safe there, but you are safe with mommy. So what is going on? Tell mommy, really.'

'Creatures or creepy crawlies can crawl up the branch and pull me off.' 'What kind of creepy crawlies? What are you talking about?' 'Spiders.' 'Oh, spiders? So let mommy tell you something, did you know, spiders do not like to bite Tigger's?. Spiders wants flies and little things like mosquitoes, you know the things that bug us - we don't like flies do we?' 'no mommy.' 'Do we like mosquitoes?' 'Oh no mommy.' 'And that is what the spiders are eating - not Tigger's or animals or humans, they eat flies - they don't want us my angel.'

'The mommy said, 'my little one, how long have we been staying at that branch - how old are you now?' Tigger said, 'I'm 6 years old mommy, and never ever ever did any creepy crawlies bug us at night - I'm so silly!' The mommy said, 'you are not silly, you are my little Tigger, and it is okay to be afraid - but creepy crawlies will never ever come to our branch, because they like to live on the ground. The creepy crawlies like to live outside, under the leaves and in the ground, because that is where they are happy - they are not happy at our branch my little one - they are happy in the ground, and under the leaves.'

The little Tigger said, 'mommy I am afraid of monsters as well!' So the mommy said, 'You know my little one, the biggest monster here is you! You are my little monster! There is no monsters in the forest.' Tigger laughed and said, 'the biggest monster for real is a elephant!' 'Yes, and elephants are our friends – they are not monsters. All the animals in the jungle are our friends, and we are safe here, and nothing can happen to us here, and I love you very very much.'

And from that day on, the Tigger wasn't afraid of the dark anymore. He wasn't afraid of spiders anymore. And he wasn't afraid of creepy crawlies anymore. And he slept at night.

...The end... (Dirkie de Villiers, 2010)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 4: The tunnel in the Woods

Doel van storie

Hartseer en trauma mag veroorsaak dat die kind haar gevoelens afsluit omdat dit te seer is om te voel. Hierdie storie kan die kindjie help om weer haar sin van persoonlike mag en gevoel terug te kry.

The tunnel in the woods

Once upon a time there was a happy little girl who lived with her family. This girl was so happy that very little ever made her feel sad or upset, so she never really was upset. Her life was very good, and she expected it always to be like that. Then things began to happen that the girl did not understand, and could not control. All of a sudden it seemed as though the little girl's world was turned upside down.

People in her life began to disappear. Things really began to get worse, when a strange spell came upon her. Her friends no longer played with her. She got in lots of trouble with her family and her grades in school started to drop. The little girl began to feel unloved and sad.

She said to herself, 'Oh if I could just get away from this place I would probably feel better.' So the little girl set out walking. She walked and she walked, until she came to some woods. Then she walked into the woods, until she came to a huge dark and lonely tunnel. 'Oh, I'll just sit on the edge of this tunnel and rest a while', she whispered to herself.

As she sat at the opening of the tunnel she began to think about all of her problems. And as she thought of her problems something strange began to happen. Without the little girl even being aware that it was happening, she began drifting into the tunnel.

The more she thought about her problems, the deeper she drifted, until she looked around her and realised that she was lost, deep in the darkness of the tunnel. 'What am I going to do', the little girl cried? 'I have drifted deep into this tunnel and I haven't a clue as to where I am or how to get out!'

Back at home the girls family noticed that she was gone, and began to alert their neighbours and friends. 'Our little girl is lost', they said to the people who came to help. 'Ooh! Will you please help us to find her?' The whole community loved the little girl, and were willing to do all they could to help find her. They followed her trail until they came to the big tunnel.

'I bet she's in that tunnel', said one of the towns people! They began calling her name, but the girl had drifted so far into the tunnel that she was afraid to try to find a way out.

One of her closest friends, Nicky, stepped from the crowd and said, 'I have an idea. I will ask the town wizard, and he will know what to do.' So Nicky ran as fast as she could and told the wizard all about her lost friend.

So the wizard was a very wise and caring person, and he told Nicky that her friend had gotten lost in the tunnel because the light within her had almost disappeared. 'She thinks her light has gone out, and because of this she can't find her way out of the tunnel', he told Nicky.

'So how can we help her', Nicky asked? The wizard gave Nicky a golden glowing ball of light, and told her to take the ball to the opening of the tunnel. 'Call her name, and the light will help her to find her way out of the tunnel', he told her. This sounded a little strange to Nicky, but she realised that wizards sometimes understand things in a way that other people can't.

So she held the golden ball of light in her hand and ran as quickly as she could, back into the woods, to help her friend. She asked all of the people to stand with her at the edge of the dark tunnel and to call the name of the little girl. Deep in the tunnel, the little girl began to see the light. She moved towards it, hoping to find a way out of the tunnel - and as she did this the light became more and more into focus. Soon she was near the entrance of the tunnel, where her friend was holding the light.

Then a very strange thing happened! The light drifted out of Nicky's hands and into the heart of the little girl. When this happened the little girl felt her own light rekindle, and this helped to guide her the rest of the way out of the darkness.

So the little girl was so happy to be out of the tunnel that she hugged all of her friends. She saved her most special hugs for her family. Thank you for realising I was lost in the tunnel and that I needed help to find my way out, she said to them. The little girl then gave Nicky the biggest hug of all. Nicky told her about the wizard.

So the little girl wanted to thank him for his help. She picked up a special bouquet of wild flowers to take to him. When the wizard saw the little girl walking up his sidewalk with a bouquet of flowers, he smiled, because he understood that the light within the little girl was once again glowing to light the way.

And that is the end of the story.

...Die einde... (Davis, 2000:385)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 5: The chipmunk and the earthquake

Doel van storie

Die probleem wat deur middel van hierdie storie aangespreek word is die afsterwe van 'n geliefde, veral wanneer hierdie afsterwe as gevolg van 'n ramp was.

The Chipmunk and the Earthquake

Not long ago, on a California shore - now California is overseas, and that is the place where all the earthquakes happe. A Chipmunk played in the sun. He gathered nuts and enjoyed running from rock to rock through the tall green grass.

This Chipmunk didn't know much about the world, but lived from moment to moment, enjoying her life. She had been born in a special place, filled with sunlight and plentiful food. However, one dark day an earthquake suddenly shook the dirt beneath the Chipmunk, and without warning the Chipmunk fell into a deep hole. She laid covered with rocks and dirt, and was shut out from the sun.

The Chipmunk was so stunned by the suddenness of the earthquake that she hardly reacted at all, but lay covered in the dark and gloomy hole. For days the Chipmunk barely moved. Sometimes a tear would run from her eye. The hole was so dark, and the earthquake so sudden, that the Chipmunk almost forgot about the sunshine, the green grass and the nuts that she loved so much.

She forgot about the other chipmunks in her life, and even the birds that had flown over her head. The blackness of the hole was so great that the Chipmunk decided to give up - to remain in the darkness of the hole - forever. 'no one will notice or care', the Chipmunk thought to herself. 'I can't bear to exist anymore! This darkness is so overwhelming, it feels as if I am a part of it.' And the spirit of the Chipmunk almost gave up.

The Chipmunk hadn't counted on the strength of the spirit within her that refused to hear these words, and began to demand that the Chipmunk free herself. 'Find a way out of the hole into the sunlight again', demanded the spirit. 'Evaluate what you really want!'

At first the Chipmunk ignored this tiny voice of rebellion within her, but the voice became louder and louder until the Chipmunk couldn't ignore it anymore. This voice re-awakened the need deep within the Chipmunk to see the sunlight again and to run in the grass. So, the Chipmunk began to dig. Slowly at first and then more quickly, until she had found a way to dig herself out of the darkness of the hole and back into the light. The eyes of the Chipmunk took a little while to become used to the light again, and as her eyes began to focus she could see the effects of the earthquake, but gradually the sun warmed her body, and the smells in the air

awakened her spirit even more and the Chipmunk found a way to run again, to see again and to find the joy in her life.

Of course she never forgot about the earthquake - for earthquakes have their own special memory - but the Chipmunk tucked that memory into a special place in her heart and spent much time listening and learning from the spirit within her that had demanded she dig her way out of the dark hole and into the light.

...Die einde... (Davies, 2000:395)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 6: The burned tree

Doel van storie

Die storie wys aan die kindjie deur middel van die metafoor uit dat sy steeds 'n eie lewe het om te lei, selfs al het daar 'n traumatiese gebeure in haar lewe plaasgevind.

The burned tree

THERAPIST: For you to be comfortable I'm going to push the chair back – okay? And put your feet up there, yes. Isn't that comfortable?

CLIENT: What's the dot?

THERAPIST: It's my watch – it's my watch and the light reflection. I'm going to take you to a safe place today.

CLIENT: Where, where, where?

THERAPIST: Where do you like it very much? Do you like a garden? Do you like the sea?

CLIENT: I like the sea.

THERAPIST: Okay, then I will take you there.

CLIENT: Where?

THERAPIST: To the sea.

CLIENT: When?

THERAPIST: Now. I want you to use your imagination to go to the sea, even if we are not really at the sea. I want you, when you are ready, to take 3 deep breaths - in and out and in and out and again in and out. And now I want you to close your eyes if you are comfortable with closing your eyes, and listen to the water that is running, and remember that you will always be safe here. And today, I want you to listen to my voice. You must try to keep your eyes closed. I want to see if you can do it. And I want you to relax - to really, really, really relax. Great, great. I want you to feel the relaxation in your feet - it's like a warm glow in your feet, and the warm glow goes up into your legs, through your knees, through your stomach and into your chest. And the nice relaxation goes through your arms, into your hands and your fingers, and up again - through your neck, and your face, and the nice relaxation - and the hot feeling goes through your head and your hair and back down your head, back down your spine, back down your legs and into your feet, and your whole body feel absolutely relaxed.

And now, I want you to use your imagination.

CLIENT: I know imaginations.

THERAPIST: So close your eyes and only listen to my voice. I want you to imagine that a cloud comes nearer and nearer towards you. A lovely white fluffy cloud - down, and down. And watch your little cloud coming nearer - down, and down - until you are surrounded by your little cloud - and inside your white, fluffy, comfortable cloud.

CLIENT: Inside the cloud

THERAPIST: And you are safe and warm and comfortable inside your cloud.

CLIENT: I can see the cloud - I can feel the cloud.

THERAPIST: Wonderful, wonderful. Close your eyes.

CLIENT: Okay

THERAPIST: Close your eyes and listen to the story. Your cloud is going to do magical things today.

CLIENT: What magic things?

THERAPIST: Your cloud is going to take you up into the sky.

CLIENT: What?! I can't go up into the sky, I will fall!

THERAPIST: And the cloud won't ever let you fall, because the cloud has got magic.

CLIENT: Yeah, magic.

THERAPIST: And you are inside this magic cloud.

CLIENT: Inside.

THERAPIST: And you must watch and listen. Your cloud is going to take you to a safe place ... (interjection).

CLIENT: Heaven?

THERAPIST: To the sea - you are going to the sea.

CLIENT: Yeah! But what if the sharks get me?

THERAPIST: No, no, no the cloud will always be there to look after you and to protect you, and nothing bad can ever happen to you inside of this cloud, nothing.

CLIENT: What if something comes and grabs the cloud and I can fall out of the cloud into the sea. The sharks can bite me.

THERAPIST: That cannot happen, because your cloud has magic.

CLIENT: Magic.

THERAPIST: And so you are flying, flying over the earth. And you are looking down, and you can see the cars and you can see houses and you can see all the things down there, but you are inside the cloud, and you are flying, flying to the sea. Imagine how your cloud is protecting you from any danger - nothing can hurt you inside of this cloud. And look, there is the sea!

CLIENT: I can see it!

THERAPIST: And look at the dolphins playing.

CLIENT: Dolphins, dolphins - I like dolphins!

THERAPIST: And your cloud will take you to the shore to a safe place at shore.

CLIENT: A beach house - a beach house!

THERAPIST: Yes, can you see your beach house?

CLIENT: Yes, it's kind of yellow and pink and green.

THERAPIST: Wonderful. Now, your beach house has a porch. Can you see the porch?

CLIENT: What is a porch?

THERAPIST: A stoep.

CLIENT: Oh, a porch - I can see it - I want to step on it.

THERAPIST: And your cloud will go down, down, down, down - until he puts you softly down on the porch. And now you are in your beach house on the porch looking at the sea. Can you see the waves?

CLIENT: Yes I can.

THERAPIST: Can you smell the saltiness on the air?

CLIENT: I can smell it.

THERAPIST: And you are safe here in your beach house by the sea. And I want you to look around and there is a chair on your porch - a rocking chair.

CLIENT: A rocking chair?

THERAPIST: On the porch.

CLIENT: On the porch?

THERAPIST: Look if you can see it.

CLIENT: I can see it in my brain.

THERAPIST: Okay, close your eyes again and go and sit in your rocking chair and listen to the sound of the waves. And now something very interesting will happen.

CLIENT: What is it?

THERAPIST: I am going to tell you a wonderful story, and you must listen carefully to the story.

CLIENT: Okay.

THERAPIST: Once upon a time there was a tree in the forest that didn't look green and alive like the other trees. It looked as if it had been struck by lightning, and had stopped growing - like someone had come and cut its branches back to stubs.

CLIENT: Shame.

THERAPIST: Most of the trees in that part of the forest thought that it was dead, because some trees are able to stand long after the life has gone out of them, but they were wrong, because deep down inside this tree was alive.

CLIENT: He was alive.

THERAPIST: He just didn't know how to grow and develop into a beautiful tree with leaves, as the other trees had done.

CLIENT: Cherries!

THERAPIST: Because it had been hit by lightning and badly burnt. Sometimes after being burnt a tree goes into shock and gives up the will to grow and to live and to be like other trees.

CLIENT: Yes.

THERAPIST: And sometimes the shock of the lightning and the storms makes a tree believe that it can't grow, and that it has to stay the same - looking burnt and ugly and dead. But one day a beaver came along, and thinking that this tree was dead began to chew on it. 'Hey, ouch,' yelled the tree! Startled the beaver looked around and yelled, 'who's there? Who's talking to me?' 'It's me,' said the tree, 'you are hurting me, quit biting me like that.' 'I can't believe it,' said the beaver, 'you didn't look alive, you looked deader than a doornail. You looked burnt and pitiful, your branches are broken and you don't even have any leaves. Now I'm a pretty responsible beaver, and I don't cut down live trees, because I would feel bad about that. I just figured you were dead.' 'I am not dead, said the tree! I'm not even sick!' 'Mm-mm,' the beaver gave him a puzzled look. 'Well if you are not dead, and you are not sick, why do you look so awful?' Sadly the little tree replied, 'I don't know how to grow, I don't know how to get leaves, I don't know how to look alive again, because the lightning hit me so many times and there have been many storms in my life that I lost the knowledge of how to grow.' So the

beaver, who had much experience with trees decided to help, and he explained that he must first remove the burnt ends of the limbs. Don't you think that is wonderful?

CLIENT: Ja.

THERAPIST: Climbing in and out of the branches - he chewed away at the burnt ends until all the dead parts were gone, and new life could start growing. Wow! The tree was surprised that it hardly hurt at all. Next the beaver found some special fertiliser for trees and put it all around the trunk. He made sure that the tree got all the sunshine and water it needed. In a very short time the little tree discovered that he did know how to grow!

CLIENT: Yeah! Listen, listen, listen!

THERAPIST: And he did know how to develop.

CLIENT: Yeah! Listen, listen, listen!

THERAPIST: And it did know how to look beautiful.

CLIENT: Listen!!!

THERAPIST: And full of green leaves.

CLIENT: Listen!!!

THERAPIST: Just like the other trees.

CLIENT: Listen!

THERAPIST: It began to sprout new leaves and to grow and to develop, and before long there was no sign that it had ever been hit by lightning or burnt.

CLIENT: Yeah, yeah, yeah!

THERAPIST: And the tree and the beaver became very close friends after that.

CLIENT: Yes.

THERAPIST: Because of the beaver's help, the tree grew to be so beautiful and healthy that the tree decided to do something special for the beaver. It asked the beaver to carve a sign about their friendship. The sign was placed in front of the tree, so that everyone who passed would realise just how much difference a trusted friend can make in the way your life goes.

CLIENT: And what then?

THERAPIST: That's the end of my story.

CLIENT: Oh, that was a happy story, but it was bad in the beginning.

THERAPIST: But it turned out to be a nice story.



CLIENT: Yeah, nice story.

...Die einde... (Davis, 2000:65)

DEELNEMER A: Storieprinses

STORIE 7: Die deelnemer se belewing van haar veilige plek.

Doel van storie

In die veilige plek kan die deelnemer haar gevoelens deel met enige iemand in haar veilige plek by wie sy gemaklik voel. Die doel hiervan is dat die deelnemer nie nodig het om hardop oor haar gevoelens te praat nie.

Die belewing van die veilige plek

THERAPIST: Okay, today I want you to focus on one of the animals there - any one of them.

CLIENT: Uhm, - how did you get the animals up there?

THERAPIST: My husband did it.

CLIENT: Oh.

THERAPIST: So which one are you going to focus on?

CLIENT: Uhm, the parrot

THERAPIST: Okay, so look at the parrot and try not to look anywhere else, but at the parrot. And the moment that your eyes get tired you can close them softly. And I want you to relax and listen to my voice. And I want you to use your imagination today, and I want you to see a little cloud high up in the sky.

CLIENT: (Whispering) a cloud.

THERAPIST: And the cloud are coming down, and it's floating down ...(interjection).

CLIENT: I know that story!

THERAPIST: And he is floating down.

CLIENT: Down, down, down - and there was a little girl who climbed on the cloud.

THERAPIST: And the cloud came down - and it floated down. And before you can even imagine it, you were inside the cloud, and it felt so lovely and safe and comfortable. And the cloud massages your body, and it felt comfortable ...(interjection).

CLIENT: And let's say the cloud breaks?

THERAPIST: And relaxed – and the cloud cannot break, because it is a magical cloud. And the cloud are going to do something very special today.

CLIENT: Mm-mm, take her up, up?

THERAPIST: Yes, you are going to float with the cloud up in the sky, and the cloud will take you to a very special place ... (interjection).

CLIENT: The seaside?

THERAPIST: Do you want to go to the seaside?

CLIENT: Uhm, no.

THERAPIST: Or do you want to go to a special garden?

CLIENT: Special garden.

THERAPIST: And the cloud will take you to a very, very special garden. And it goes down into your special garden, and down - and it takes you down into your special garden. And before you can imagine it, your cloud leaves you in a very special place. And if you look around you, you can see different kinds of things, and you can hear different sounds. Maybe there are lovely trees, and beautiful coloured flowers, and maybe you can see some butterflies flying around. Tell me how do your garden look? What can you see in your garden?

CLIENT: I can see rabbits.

THERAPIST: Yes.

CLIENT: A puppy.

THERAPIST: Yes.

CLIENT: And a cute horse.

THERAPIST: And are there any people in your special garden?

CLIENT: Kind of, but no.

THERAPIST: Not really? Only animals?

CLIENT: ..., but the animals can talk.

THERAPIST: Yes, the animals can talk. I want you to pick out one special animal, and go and talk to him.

CLIENT: Listen

THERAPIST: What animal did you pick out?

CLIENT: I picked the rabbit.

THERAPIST: Now take the rabbit and go and sit underneath a tree, in the shade, and I want you to tell the rabbit everything and anything you want to. Maybe there are stuff you don't want to talk about - you know, to humans ... (interjection).

CLIENT: I don't want to talk about my feelings.

THERAPIST: You don't have to - you can talk to the rabbit about anything you want to talk about.

CLIENT: I want to have a mermaid for a pet – then I want to swim and swim and swim. Then I want to breathe underwater, and I want to have a mermaid tail. That's all.

THERAPIST: I want you to talk to the rabbit in your imagination. I don't even want to hear it. And I want you to know that this rabbit - close your eyes - this rabbit is so special he can talk back to you. And I want you to listen carefully, what does the rabbit tell you?

CLIENT: The rabbit says we must be careful for the wicked, wicked witch...

THERAPIST: No!

CLIENT: ...who likes to eat children.

THERAPIST: But in your special garden you are safe. There is no wicked witch.

CLIENT: Oh, he said we must be careful for the bees that can sting children.

THERAPIST: Yes, you must be careful of the bees.

CLIENT: Mm-mm.

THERAPIST: And I want you to focus and look deep into the rabbit's eyes. What do you see? Do you see kindness and love and special friendship?

CLIENT: Yes I do!

THERAPIST: And do you know that this rabbit will be your special friend forever?

CLIENT: Yes, of course I do.

THERAPIST: And if you want to talk to someone, and it is not a person, you can always talk to the rabbit.

CLIENT: Ja, that's possible.

THERAPIST: That is possible, and the rabbit will always talk back to you.

CLIENT: Always.

THERAPIST: In your special garden even the trees can talk.

CLIENT: What? Trees can't talk!

THERAPIST: They can - in your special garden they can.

CLIENT: But in – not real life!

THERAPIST: But we are in your special place.

CLIENT: Oh, special.

THERAPIST: So I want you to walk around with your little rabbit.

CLIENT: I'm walking.

THERAPIST: And look around and see who else is in your garden.

CLIENT: There's a horse.

THERAPIST: A horse, and what else?

CLIENT: A tree.

THERAPIST: And a tree.

CLIENT: A river.

THERAPIST: A river?

CLIENT: And there is a lovely, lovely, lovely butterfly.

THERAPIST: Yes, they are lovely.

CLIENT: And there's a busy bee.

THERAPIST: And there are bees – you have to be careful!

CLIENT: I know, the rabbit told me that. And there's a lovely, lovely, lovely caterpillar.

THERAPIST: Oh wonderful! And I want you now to drink in everything about your garden, because you can go back to this garden anytime - on your own. You don't need me to go back to your garden with your special friend ...(interjection).

CLIENT: Why do I need the cloud?

THERAPIST: But you must wait, I'm still getting there. And now the little cloud will come back down, and the little cloud will pick you up and bring you back to this room. And if you open your eyes you will be back here.

CLIENT: I'm back! I'm back!

...Die einde...

DEELNEMER B: Denker

DEELNEMER B: Denker

STORIE 1: Die storie van die ligbal

Doel van storie

Die metafoor van die storie help die kind om die probleme wat hy in sy lewe ervaar uit te wys.

Die storie van die ligbal

TERAPEUT: So ek wil hê nou net soos jy daar sit, moet jy probeer rustig wees en vir my drie keer lekker diep asemhaal. In en uit, in en uit. In en uit. Daarsy. Nou wil ek hê jy moet vir my jou ogies rustig toemaak. En terwyl ek met jou praat, gaan jy al die geluide nog steeds hoor. Miskien die motors wat voor in die pad verby ry, of die voëltjies wat so kekkel met mekaar.

KLIËNT: Ek praat van mense wat nie praat nie.

TERAPEUT: Okay tannie verstaan dat jy praat van stilte. Al wat jy moet doen, is jy moet net vir my stem luister okay, en rustig raak, want ek wil hê jy moet lekker ontspan. En miskien kom daar gedagtes in jou kop nou, en dit is okay, dit maak nie saak nie. En soos wat jy nou na my stem luister, kan jy miskien bewus raak van jou asemhaling, in en uit, rustig. En ek wil hê jy moet jouself nou net waardeer. Hier waar niemand anders jou pla nie, waar dit net ek en jy is. En ek kan sien jy sit lekker rustig. En soos wat jy gemaklik en rustig sit en in en uit asem, kan jy voel hoe jy al hoe rustiger raak. En ek wil hê ek en jy moet op 'n ontdekkingsreis gaan. 'n Ontdekkingsreis is iets lekkers, waar jy nuwe en vreemde dinge ontdek. En ek gaan jou nou vra Denker, om jou te verbeel dat jy bo-aan 'n stel trappe staan. 'n Pragtige en veilige stel trappe. Ek weet nie watter tipe trappe jy sien nie, miskien is dit outydse trappe, of miskien 'n moderne stel trappe. En wanneer jy hierdie stel trappe sien in jou innerlike gedagtes, kan jy dit op jou eie unieke manier beleef. Knik net jou kop as jy hierdie trappe sien. Sien jy dit nie?

KLIËNT: Ek sien dit.

TERAPEUT: Pragtig. En nou gaan ek vir jou vra om met jou trappe af te loop soos wat ek tel. Wanneer jy reg is gaan ek jou vra om daardie eerste tree te neem. Af met die tweede, soos wat jy af gaan met die derde trappie, die vierde, af met die vyfde, af met die sesde trappie, mag jy miskien 'n soliede reëling aan een of albei kante van jou trappe sien waaraan jy kan vashou, ek weet nie, net jy sal weet. En dan af met die sewende trappie, en jy ontspan al hoe meer en meer, af met die agste trappie, al hoe meer ontspanne, af met nommer nege. En af met nommer tien. En dan wil ek dat jy nou voor jou 'n deur sien. Stap na die deur toe en maak hom oop, en wanneer jy deurstap gaan jy in 'n pragtige tuin wees. 'n Tuin waar niemand jou kan pla nie, waar dit rustig en veilig is. En voor jou sien jy pragtige blombeddings met die

pragtigste helderste blomme. En hier en daar sien jy 'n bytjie vlieg of 'n vlinder. En al die insekte in jou tuin is gelukkig, want niemand pla hulle nie. En in jou tuin is daar pragtige bome wat koelte gee, en in jou tuin is daar ook 'n fonteintjie waar die water rustig kabbel. En ek wil hê jy moet rondkyk in jou tuin, wat jy alles daar sien. Beleef jou tuintjie, ruik hoe ruik dit in jou tuin. Voel hoe dit vir jou voel hier binne in jou tuin waar die son lieflik helder skyn, maar waar daar ook genoeg skaduwee vir jou is om jou te beskerm teen die strale van die son. En ek wil hê, jy moet vir jou 'n plekkie gaan soek om te gaan sit. En wanneer jy hierdie plekkie gekry het, moet jy net jou kop vir my knik. Baie pragtig.

Miskien kan jy nou rustig na my stem luister. Hier waar jy veilig by jou eie innerlike plek is, veilig en rustig. En terwyl ek praat, kan jy miskien, ek weet nie, hierdie verhaal jou eie maak.

Elke kind op aarde word met 'n perfekte ligbal gebore. Met hierdie ligbal kan jy wonderlike toweragtige dinge doen, jy kan saam met die visse gaan swem, op dolfyne se rûe ry, saam met die voëltjies hoog in die lug op vlieg en vry voel om te wees wie jy is, en om te doen wat jy graag wil doen. Maar elke nou en dan, soos wat jy groter word, gebeur daar dinge met en om jou wat jou ongelukkig maak. Dit kan dinge wees wat jou laat seerkry, nie noodwendig fisies aan jou lyfie nie, maar miskien emosioneel. En hierdie ongelukkigheid, word dan soos klippe wat in hierdie ligbal van jou inval. En dit kan gebeur dat jou ligbal soveel klippe inkry, dat 'n mens glad nie meer die lig kan sien nie. En kort voor lank word jy soos een van hierdie klippe, en kan jy nie meer verder groei nie. Maar wat wonderlik is, is dat jy net moet leer hoe om hierdie ligbal van jou om te keer en die klippe uit te gooi. Want die klippe kan die lig nooit doodmaak nie. Die lig is altyd daar! En terwyl jy nou veilig en rustig by jou eie unieke innerlike plek is, kan jy miskien jou eie ligbal sien. Miskien is hy helder, of dof, of dalk heeltemal donker, omdat daar soveel klippe in is. Laat jouself toe om vir 'n oomblik jou ligbal nou te sien. En wanneer jy alles gesien het wat in jou ligbal is, kan jy net jou kop vir my knik. Mooi, baie mooi.

En ek wil hê jy moet jou ligbal nou laat gaan. En net rustig in jou tuin sit, rustig jy alleen. 'n Plek waar niemand jou pla nie, 'n plek waar jy net Denker kan wees. 'n Plek waar jy veilig is en kan dink en doen wat jy graag wil. 'n Plek waar niemand jou kan seermaak nie. En wanneer ek weer met jou praat gaan ek jou help om terug te keer na die hier en die nou. Maar ek wil hê jy moet vir nou eers hierdie plek van jou geniet.

Stilte

Baie mooi! Ek wil hê jy moet nou rustig en gemaklik en op jou eie manier, terugbeweeg na die trappe, en teen jou eie tempo opklim tot jy bo is. En wanneer jy bo is kan jy jou oë gemaklik oopmaak. Georiënteerd voel, verfris en heeltemal wakker. Dit is reg, laat jouself toe om op jou eie manier hier en nou bo te kom. Dit is mooi.

...Die einde... (Mills & Crowley, 2001:6)

DEELNEMER B: Denker

STORIE 2: Die uitgooi van die klippe

Doel van storie

Om die deelnemer die geleentheid te gee om te voel hoe dit voel sou hy van die probleme in sy lewe kan laat gaan.

Die uitgooi van die klippe

TERAPEUT: tannie wil hê jy moet drie keer diep asemhaal. Kyk vir tannie na Tigger.

KLIËNT: (Lag)...

TERAPEUT: In en uit. In en uit en weer in en uit. Fokus vir tannie net op een van die diere op die dak. Besluit watter een. Okay, is jy rustig? Voel jy rustig? Goed so. Ek wil hê jy moet net na tannie se stem luister, en van alles daar buite probeer vergeet.

Jy gaan nog steeds bewus wees van alle geluide, soos die karre wat verby ry, of miskien as die telefoon lui, gaan jy dit hoor, maar dit gaan nie saak maak vir jou nie. So fokus vir tannie al jou gedagtes na binne, dink net aan jousef, en hoe jy voel. En terwyl ek met jou praat, wil ek hê jy moet probeer om jou lyfie te ontspan, begin by jou voetjies, ontspan jou tone en jou voete. En op na jou beentjies, jou knieë, ontspan jou bo-bene. Laat die ontspanning deurvloei na jou magie, dat dit deur jou skouertjies gaan en voel hoe swaar word jou skouertjies, deur jou arms na jou vingers toe, ontspan jou vingers ook nou Denker. Hierdie ontspanning moet deur jou nek gaan, deur jou nek, deur jou gesiggie en jou kop, en voel hoe alles van jou nou rustig raak.

En soos wat ek praat gaan jy al hoe meer en meer ontspan. En ek wil hê dat jy moet onthou dat ons met jou verbeelding besig is. Ek wil hê dat jy moet nou in jou gedagtes 'n wolkie sien, 'n vriendelike wolkie, 'n sagte warm wolkie. Kyk hoe kom hierdie wolkie al hoe nader en nader na jou toe, al hoe nader en nader. Hy sak af, al hoe affter, al hoe affter, al hoe nader na jou toe, totdat jy in die wolkie is. En hierdie wolkie gaan jou warm hou, dit gaan jou beskerm, en jy is veilig daar binne. Hier binne kan jy enigiets doen wat jy graag wil.

Hierdie wolkie gaan jou nou vat na jou veilige plek toe, en julle gaan opswaef totdat die wolkie jou veilig af en af en nog affter vat en veilig in jou tuin gaan neersit. En wanneer die wolkie jou veilig in jou tuin neergesit het, kan jy net jou kop vir my knik. Mooi, pragtig! En die wolkie gaan nou weer terug waar hy vandaan kom.

Kyk rond in jou tuin, lyk jou tuin dieselfde, is die blommetjies nog daar met die vlinders en die bytjies? En al die watertjies wat so kabbel, en die bome wat so lieflik groei. Ek wil hê jy moet rustig rondbeweeg in jou tuin, dit is net jou plek waar niemand jou kan pla nie. Soek 'n plekkie waar jy rustig kan gaan sit. Pragtig. En terwyl jy hier sit, gaan ons weer op 'n ontdekkingsreis

vandag. En ek wil hê jy moet kyk na jou ligbal wat jy laas keer ook gesien het. En hierdie keer wil ek hê jy moet spesifiek kyk hoeveel probleme daar in jou lewe is, want daardie probleme is ook in jou ligbal. Sê nou maar partykeer voel jy nie lus om skool toe te gaan nie, dan is dit 'n probleem wat in jou ligbal is. Sê nou maar partykeer voel jy so sleg oor die lewe dat jy voel jy kan nie meer aangaan nie, dan is dit 'n probleem wat in jou ligbal is. Sê nou maar partykeer maak jou maatjies jou vreeslik kwaad by die skool, dan is dit 'n probleem wat in jou ligbal is. En soos wat die probleme al hoe meer en meer in jou ligbal is, raak jou liggie mos al hoe dowwer. Ons wil nie hê jy moet 'n dowwe liggie hê nie, ons wil hê jou liggie moet helder skyn. Ek gaan jou 'n minuut lank kans gee om mooi te kyk, watter goed maak jou liggie dof, konsentreer net op jou ligbal nou. Kyk wat maak jou liggie dof. En wanneer ek weer praat, kan jy vir my vertel wat in jou liggie is. Kyk mooi na jou liggie.

Stilte

TERAPEUT: Baie mooi. En terwyl jy rustig hier sit, en nog steeds hier in jou tuin sit, wil ek hê jy moet vir my vertel wat jy binne in jou liggie gesien het.

KLIËNT: Twintig klippe.

TERAPEUT: Kan jy vir die klippe name gee?

KLIËNT: Nee. Nog vyftien klippe.

TERAPEUT: En vertel vir tannie van jou klippe?

KLIËNT: Die een klip is dat ek nie altyd maats het nie.

TERAPEUT: En die ander?

KLIËNT: Die ander een is sommer omdat ek partykeer sukkel om skool toe te gaan. Dit is twee.

TERAPEUT: Mm-mm.

KLIËNT: Dan die ander een is ook dat ek ook baie hartseer is partykeer, en as ek seerkry. En partykeer voel ek dat ek net nie kan aangaan nie, en dan partykeer dan omdat ek so moeg is. Dan kan ek nie opstaan nie. En wanneer ek mos sleg voel, soos naar, en eenkeer dat ek so naar was tannie, ek kon nie eers vet van vleis geëet het nie, dan word ek al naar dan voel ek daarvan naar. Die ander ene is, uhm, is dat ek nie lus het om met my boetie te speel nie – al speel hy met my – maar ek is - hy is lief vir speletjies – dan word ek baie kwaad. En dan daar is tien, dit is al.

TERAPEUT: Okay. Baie mooi. Lê vir my nog steeds, lekker, haal diep asem en nou, gaan ons die verbeelding speletjie speel. Ek wil hê jy moet kies, wat jy met jou ligbal gaan doen, jy moet hom nou saam met jou vat op 'n ontdekkingsreis. Jy kan kies om of saam met die dolfyne te gaan speel in die see, of jy kan kies om op 'n groot arend se rug te vlieg.

KLIËNT: Ek gaan 'n arend kies.

TERAPEUT: Okay, baie mooi. Soos wat jy nou in jou tuin sit, gaan daar 'n vriendelike arend afvlieg en by jou kom sit. En jy gaan nou op sy rug klim met jou ligbal. En jy is veilig by hierdie ou grote, hy sal jou nooit laat val nie, jy hoef nie eers vas te hou nie, jy kan nie val nie.

KLIËNT: (Lag)...

TERAPEUT: Hou jy net jou ligbal vas.

KLIËNT: Ek het vir hom gevra of hy my tussen sy skerp punte so kan vasdruk.

TERAPEUT: Okay, watter sterk punte?

KLIËNT: Want 'n arend se – daai bek van hom.

TERAPEUT: Ja.

KLIËNT: Druk hy mos so plat wanneer hy eet, druk hy mos dit so uit – soos tweezers.

TERAPEUT: So hou hy jou ligbal vas?

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Cool. Nou gaan jy en hierdie arend hoog vlieg, jy en jou vriend. Hy gaan jou ver wegvat, en dit is 'n heerlike vry gevoel, met die wind liggies deur jou hare, veilig op die rug van jou arend. En jou arend gaan oor 'n plek vlieg waar jy jou ligbal kan vat en kan omkeer sodat al die klippe uitval. Kyk nou na jou ligbal, julle is nou oor 'n plek waar jy jou klippe gaan laat uitval. Draai jou ligbal om sodat al hierdie lelike klippe wat jou liggie dof maak, kan uitval. Jou boetie wat jou so verpes. Jy wat moeg voel in die oggend en dan nie wil skool toe gaan nie. Jy wat partykeer voel jy kan nie meer aangaan nie. Jy ken die name van al die klippe. Vat hulle een vir een en laat hulle uit jou ligbal uitval. En wanneer jy dit klaar gedoen het, kan jy net jou kop vir my knik.

Stilte.

Baie mooi. En jou arend gaan jou nou terugvat na jou tuin toe met jou ligbal. Hy gaan jou veilig laat land in jou tuin en jy gaan van sy rug afklim. Die ligbal saam met jou vat. En wanneer jy nou na jou ligbal kyk Denker, wat sien jy?

KLIËNT: Dit is helderder.

TERAPEUT: Pragtig. En hoe laat dit jou voel?

KLIËNT: Beter.

TERAPEUT: En van nou af gaan dit nie meer vir jou 'n probleem wees om skool toe te gaan nie. Die skool is een plek waar jy nuwe kennis opdoen, waar jy dinge leer van jouself en van ander mense, en van die wêreld. En ek wil hê jy moet rustig teruggaan, gaan sit op die plekkie

waar jy netnou gesit het toe jou wolkie jou afgelaai het. En jou wolkie gaan jou nou weer kom haal. Kyk vir jou wolkie. Wanneer jy veilig in hom sit, moet jy onthou dat hierdie wolkie soos 'n skulp is om jou. Die wolkie gaan help dat ander mense jou nie kan seermaak nie, hy gaan jou beskerm, veilig hou en warm hou. En wanneer jy reg is gaan ek tel van een tot vyf, en as ek by vyf kom kan jy jou ogies oopmaak, en jy gaan verfris voel, ontspanne en veilig. Een, al hoe meer ontspanne en verfris, twee, jy kom terug na die hier en nou, drie, raak bewus van alles om jou, vier, en jy kan jou ogies nou oopmaak, vyf.

...Die einde..(Mills & Crowley, 2001: 65)

DEELNEMER B: Denker

STORIE 3: Marlene die vlakvarkie

Doel van storie

Die storiemetafoor wys aan die kind hoe hy te werk kan gaan om sy bekommernisse ligter te maak

Marlene die vlakvarkie

TERAPEUT: Tannie gaan vir jou 'n storie vertel van 'n dieretuin vandag.

KLIËNT: Vandag.

TERAPEUT: En dit gaan oor 'n vlakvarkie. Weet jy hoe lyk 'n vlakvarkie?

KLIËNT: Nee.

TERAPEUT: Nee. Kom ons soek gou 'n prentjie, dat ek jou kan wys. Dit is hoe sy lyk.

KLIËNT: Oh, huh huh.

TERAPEUT: Okay, hulle het sulke lekker tande, sulke groot tandjies.

KLIËNT: Daardie ene het ek al gesien.

TERAPEUT: Het jy hulle al gesien, okay.

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: So haar naam is Marlene, en sy is 'n vlakvarkie. Nou vlakvarkies is nie eintlik baie quite nie nè.

KLIËNT: Ja, maar hulle is ook nie baie lelik nie.

TERAPEUT: Nee hulle is nie, maar 'n mens wil hulle ook nie baie graag vasdruk en ...(tussenkoms).

KLIËNT: Vashou nie.

TERAPEUT: Nee, nee jy wil nie.

KLIËNT: Kyk party kere stamp hulle jou hoor.

TERAPEUT: Ja, hulle kan as hulle kwaad word, as hulle bang is miskien. Maar sy was wonderlik. Sy kon in 'n plek bly, sê nou maar in 'n woestyn waar daar nie baie water is nie, vir baie maande, want sy het nie nodig om water te drink nie nè. En dit is vir haar lekker om in die sand te bad. En as haar lyfie juk, dan het sy dit so teen die bome gekrap.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Teen daardie groot miershope, dan gaan staan sy dan krap sy haar lyfie daarteen.

KLIËNT: Oh.

TERAPEUT: En sy kon baie vinnig hardloop. Sy kon selfs agteruit hardloop.

KLIËNT: Hoe agteruit?

TERAPEUT: Soos wat 'n mens sal agteruit hardloop, maar net op vier pote. Maar sy kon nie baie goed sien nie, maar sy kon baie goed ruik, en sy kon baie goed hoor. As sy sien daar is gevaar nè, dan sal sy sommer so agteruit in 'n gat ingaan, sommer so en daar gaan wegkruip, en dan kan sy mooi sien wat gaan aan.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: So sy is nogal baie slim. En toe het sy by die dieretuin gaan bly toe sy 'n babatjie was. En sy het mos nou nie 'n mamma en 'n pappa gehad nie, shame. En daar was baie diere by die dieretuin, sy was eers 'n bietjie skaam vir hulle. En wat dink jy noem 'n mens hierdie dier?

KLIËNT: Wat se diertjie? Oh dit, ek kan nie onthou wat sy naam is nie, maar ek weet wat se dier dit is.

TERAPEUT: Dit is 'n seekoei nè.

KLIËNT: Oh ja.

TERAPEUT: Nou daar was 'n seekoei ook by die dieretuin en sy naam was Harry.

KLIËNT: Harry?

TERAPEUT: En Harry het vir Marlene gesê, sy is die een wat altyd worry oor alles, toe noem hulle haar die worry vlakvarkie.

KLIËNT: Worry vlakvarkie.

TERAPEUT: Vlakvarkie wat oor alles worry. As sy in die oggend opstaan, dan begin sy – dan worry sy. Jy weet mos wat beteken dit as 'n mens worry?

KLIËNT: Ek weet.

TERAPEUT: Jy bekommer jou oor alles nè. As sy opstaan dan sê sy vir haarself, uhm, 'sê nou maar die son gaan vandag nie skyn nie. Sê nou maar die mense wat hier in die dieretuin kom kuier, dink ek is lelik. Sê nou maar die olifant word deur die son so gebrand, dat sy lyfie seer word.'

KLIËNT: Maar 'n olifant kan nie brand nie, sy vel is heeltemal oortrek.

TERAPEUT: Maar dit is soos sy is, sy het net oor alles geworry. Sê nou maar, sê nou maar. Sê nou maar dit, sê nou maar dat, sê nou maar so. Ag jitte dit het haar mal gemaak in haar kop, want sy was oor alles bekommerd.

Toe sien Harry eendag, nou Harry is mos nou die seekoei nè, dat Marlene so besig is met 'sê nou maar dit, of sê nou maar dat', dat sy heeltemal vergeet het om gelukkig te wees en hoe om 'n bietjie pret te hê saam met almal. En toe sê hy, ou Harry een dag vir haar: "weet jy wat, ek wat ou Harry is het ook altyd so geworry oor alles, ek was altyd bekommerd oor alles, 'n klomp dinge." En Marlene sê vir hom: "wat se goed, soos wat?" En hy sê: "ag, sommer goeters, oor allerhande goed was ek bekommerd. As ek gehoor het die dieretuin,(want hulle dieretuin het geskuif op 'n stadium) toe ek gehoor het die dieretuin gaan skuif na 'n nuwe plek toe, was ek baie bekommerd en ek was baie senuweeagtig, want ek het mos nou nie geweet hoe gaan hierdie nuwe plek lyk nie." En sy sê vir hom: "maar jy lyk nie of jy nou baie bekommerd is nie". Hy sê: "want ek het iets geleer. Ek het geleer om te ontspan!" En Marlene sê: "uhm, wat beteken dit om te ontspan?" Toe sê hy vir haar: "dis 'n manier wat jy in jou verbeelding gebruik om jousef te help, so, dit leer jou amper om jou verbeelding te gebruik."

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: En Marlene snork so, org. (Lag). Dit is hoe 'n vlakvarkie maak. En sy sê: "ek kan al klaar my verbeelding gebruik, ek verbeel my niemand hou van my nie. Ek verbeel my dat ons gaan piekniek hou en dan gaan dit reën, en dan gaan dit glad nie lekker wees nie. Ek verbeel my dat 'n klip op my toon gaan val, en dat dit seer gaan wees."

KLIËNT: (Lag)...

TERAPEUT: Nou sien jy hoe gebruik sy haar verbeelding?

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Om aan al die slegte goed te dink.

KLIËNT: Ja, ek weet, maar sy moet aan beter goeters dink.

TERAPEUT: Maar sy weet nie hoe nie, sy moet nou leer hoe om dit te doen. Toe sê Harry vir haar: "om jou verbeelding te gebruik is soos om in 'n hysbak te ry. Weet jy wat beteken – wat is 'n hysbak?"

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Wat?

KLIËNT: Dis mos daardie tipe van huisies wat jy so op – 'elavator'.

TERAPEUT: Ja, 'elavator'. Dit kan jou af vat na plekke waar jy nie wil wees nie, en 'n plek waar jy die hele tyd bekommerd is oor alles, en waar jy bang is.

KLIËNT: Ja, en jy kan ook – jy is ook heeltyd bekommerd daarbinne omdat jy partykeer bang is jy sit vas!

TERAPEUT: Ja, maar onthou nou, ons praat nou nie hier van ’n regte hysbak nie, ons gebruik dit net as ’n manier om te dink.

KLIËNT: ’n Voorbeeld.

TERAPEUT: ’n Voorbeeld van ’n hysbak. ’n Hysbak kan mos afgaan?

KLIËNT: En op.

TERAPEUT: En op.

KLIËNT: Partykeer dan – per ongeluk druk jy verkeerde knoppies, dan vat hy jou na die verkeerde – waar jy nie wil wees nie en dan – so, dit is wat hy doen.

TERAPEUT: Ja, en so is jou verbeelding ook, jou verbeelding kan jou af vat na hierdie donker plekke waar jy nie wil wees nie, waar jy oor alles worry, en waar jy hartseer is.

KLIËNT: En – ja, en hy kan jou ook opvat na die son toe.

TERAPEUT: Ja, presies.

KLIËNT: Jy het mos partykeer plek op die dak van die gebou.

TERAPEUT: Dit is presies dit. Ja, so hy kan jou opvat na die son toe waar dit lekker warm is en waar jy oor goeie goed dink.

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: En waar jy in jou tuin kan rondloop en al hierdie mooi dinge in jou tuin kan sien.

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: So met jou verbeelding, kan jy opgaan en wonderlike goed gaan beleef, of jy kan afgaan en hartseer wees en worry en wat ook al, want dit is jou besluit. Toe sê Harry vir haar: “jy het klaar ’n goeie verbeelding. So jy kan jou verbeel dat al hierdie slegte goed gaan gebeur, of jy kan jou verbeel dat goeie goed gaan gebeur. So jy kan jou verbeelding gebruik om jou te help om nie meer so sleg te voel oor alles nie.”

Mm-mm, toe dink sy nogal wat Harry sê, en sy sê: “weet jy wat Harry, partykeer is vriende soos hysbakke. Hulle kan jou ondersteun, dan help hulle jou om op te gaan, dit is lekker as mens ’n goeie vriend het, en jy voel goed saam met jou vriend nè! Dan is jy sommer daar bo in jou hysbakkie. Of hulle kan jou laat sleg voel oor jouself. Hulle kan vir jou sê jy is ’n ’nurde’ of jy is ’n dit of jy is ’n dat of jy is stupid.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: En dan vat hulle jou hysbakkie af ondertoe, want dan voel jy sleg.

KLIËNT: Tannie weet nè, partykeer is daar goed wat jy nog nooit in jou hele lewe gedoen het nie.

TERAPEUT: Ja?

KLIËNT: Maar, slegte goed soos, jy het – of partykeer sê hulle mos vir die juffrouens, ek – juffrou hy/sy het dit gedoen, en dan is dit nie daardie ou nie.

TERAPEUT: Ja, en dan is dit nie eers jy of hy of sy of wie ook al nie nè!

KLIËNT: Mm-mm, maar dit is nie lekker nie.

TERAPEUT: Maar wat gebeur dan met jou hysbakkie? Gaan hy dan tot heel onder, dan voel jy sleg nè?

KLIËNT: Partykeer gaan dit net tot by die helfte. Nou as jy net so alleen is by 'n plekkie, waar jy dink en jy is vol lewe, dan is hy net in die middel.

TERAPEUT: Mm-mm. Dit kan ook gebeur. So nadat Harry en Marlene toe nou gepraat het, besluit Marlene dat sy gaan haar verbeelding gebruik om haarself liewer te help. Sy wil opgaan met haar hysbak, en nie af nie. En sy wil 'n vriend wees wat iemand anders laat goed voel, wat die ander persoon se hysbakkie laat opgaan en nie af nie. En toe besluit sy goed, sy gaan nou haar eie hysbak vir haarself maak. En toe sy in haar hysbakkie inklim, weet jy wat gebeur toe?

KLIËNT: Wat?

TERAPEUT: In pleks van opgaan, toe gaan sy af.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Want sy het vergeet om al hierdie bekommernisse te laat gaan, sy het al hierdie bekommernisse en 'sê nou maar dit, en sê nou maar dat', het sy saam met haar in die hysbak ingevat. Sy het vergeet om dit weg te gooi.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Toe dink sy hoe-hoe-hoe, sy sal gou van hierdie 'what if's', hierdie 'sê nou maars' ontslae moet raak, anders gaan haar hysbakkie die hele tyd afgaan.

KLIËNT: Sommer in die drein weggooi.

TERAPEUT: Toe maak sy ...(tussenkoms).

KLIËNT: Die drein se asblik.

TERAPEUT: Ja, omdat sy so 'n goeie verbeelding het, toe maak sy vir haar 'n asblik, en sy sit die asblik daar neer en sy sê: “goed, ek worry oor dit, ek gaan dit in die asblik gooi. Ek worry oor dit, ek gaan dit in die asblik gooi.”

KLIËNT: (Lag).

TERAPEUT: Wat se goed sal jy in die asblik gooi?

KLIËNT: (Lag)... Alles wat my sleg laat voel.

TERAPEUT: Soos wat?

KLIËNT: Uhm, I've got nothing now. (Lag)...

TERAPEUT: Okay, maar as daar iets is, dan kan jy dit in die asblik gooi nê, okay. Want dit is wat sy gedoen het, sy het al hierdie goed in die asblik gegooi. En weet jy wat gebeur toe?

KLIËNT: Wat?

TERAPEUT: Toe begin haar hysbak opgaan! Want al die 'sê-nou-maar's' is toe nou in die asblik en nie meer in haar kop nie, en haar hysbak begin toe opgaan en opgaan na die son toe, vir die eerste keer in hoe lank! Weet jy en sy was so bly daaroor. En dit was soos 'magic' vir haar toe sy sien dat alles wat in haar kop is, kan sy wegvat as sy wil, sy moet net wil.

KLIËNT: (Lag)... Ja, of sy wil dit net hê. Of sy moet dit net nie wil hê nie.

TERAPEUT: Ja. En toe besef sy ook dat soos wat ander mense haar kan laat sleg voel, en haar hysbakkie afvat onder toe, so kan sy met ander mense ook wees. So sê nou maar sy is goor met iemand, dan laat sy daai persoon se hysbakkie afgaan. Maar sê nou maar sy is vriendelik met iemand, dan laat sy daai persoon se hysbakkie na die son toe gaan. Toe besluit sy van daai dag af, gaan sy nooit weer iemand se hysbakkie laat afgaan nie, maar sy gaan altyd probeer om hulle hysbakkies te laat opgaan. Fluit-fluit, die storie is uit!

...Die einde... (Thomson, 2005:39)

DEELNEMER B: Denker

STORIE 4: Die kokketiel-storie

Doel van storie

Om Denker te leer hoe om sy angstigtheid te hanteer deur middel van die regte asemhalingstegnieke en visualisering.

Die kokketiel storie

TERAPEUT: So vandag gaan ons 'n storie doen van die kokketiel – weet jy wat's 'n kokketiel?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Dis 'n voëltjie nè?

KLIËNT: Daai voëltjies met daai kuif – daai goeters.

TERAPEUT: Kuifies, ja. Okay, hulle sê, een sonnige oggend in Desember was daar 'n groot klomp mense by die dieretuin. Pappas en mammas, ooms en tannies, oupas en oumas, en baie baie baie kinders. En almal van hulle wou die voëlskou gaan sien – so die voëls het 'n vertoning gehou nè. En raai na wie wou hulle gaan kyk?

KLIËNT: Die kokketiel.

TERAPEUT: Ja, na die kokketiel! En hy was baie mooi – hy het sulke pragtige wit vere gehad, en so 'n pragtige goue kuif. En hierdie spesifieke kokketiel kom van Australië af – en dis waar hy gebly het voordat hy dieretuin toe is. Maar die boere in Australië het gedink daai tipe voëls is net moeilikheid – hulle maak net moeilikheid sover hulle gaan want hulle raas en hulle eet die boere se sade en neute en vrugte – en die boere het net gesê: “nee, nee, nee, ons soek nie hierdie voëls hier by ons nie”. En dis hoe dit gebeur het dat die kokketiel nou in die dieretuin beland het. Maar sy naam was – wat dink jy was sy naam? As jy vir hom 'n naam moet gee, wat sal jy sy naam gee?

KLIËNT: Uhm, Raasbekkie.

TERAPEUT: Raasbekkie?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Okay. Nou Raasbekkie was 'n regte ster. Hy het geleer om 'n fiets te ry – en as hy op sy fietsie in die vertoning inry dan het al die kinders begin handeklap en geskree en gesê: “wow hier kom Raasbekkie” – en hulle was mal oor hom. En nadat hy vir 'n rukkie rondgery het dan sal hy van die fiets af hop en dan klim hy oor op hierdie ding – kom ek wys vir jou hoe lyk dit – hierdie swaai. In Engels noem 'n mens dit 'n 'trapeze'.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Daai ding. Dan gaan hy soontoe, en dan hou hy vas met sy voetjies en hy swaai heen en weer – hoër en hoër op hierdie ‘trapeze’. En dan as hy ophou daarmee, dan spring hy so rond op die – daai balk dingetjie van die swaai.

KLIËNT: Maar kan hy ten minste vlieg?

TERAPEUT: Ek weet nie, kom ons kyk. So dan na ’n rukkie sal die kinders vir hom begin skree: “jy moet sing – sing vir ons ’n liedjie! Kom Raasbekkie, sing vir ons ietsie”, want dit was die deel van die vertoning waarvan hulle die heel meeste gehou het – as hy sing. Dan sing hy gewoonlik daai liedjie van ‘My Bonnie lies over the ocean’ – ken jy daai liedjie?

KLIËNT: Oh.

TERAPEUT: ‘My Bonnie lies over the ocean’ – daai ene. ‘My Bonnie lies over the sea’.

KLIËNT: Ja, ek weet, uhm, daarso op Barney sing hulle dit.

TERAPEUT: Ja, ja. Maar Raasbekkie het niks daarvan gehou om te sing nie. As hy moet sing dan het hy so gespanne geraak – dan het sy hele lyfie so styf geword. En hy het altyd vir homself gesê: “my stem klink so krapperig – dit klink nie mooi nie. Dit klink rêrig nie mooi as ek sing nie” – dit klink eintlik vir hom lelik, maar die mense het daarvan gehou. En toe het Raasbekkie bekommerd begin raak. Soos wat die dae aangegaan het het hy al hoe meer en meer bekommerd geraak, en dit was vir hom al hoe moeiliker en moeiliker om te sing. En partykeer kon hy ook nie eers meer konsentreer nie. Hy sou van die woorde vergeet van die liedjies.

En toe eendag op ’n baie sonnige dag in Desember – toe die kinders skree: “sing Raasbekkie, sing”, toe vries hy soos ’n ysblokkie. En toe hy sy mondjie oopmaak om te begin sing – pleks van hierdie klankie wat uitkom van die woordjies toe kom daar net so ’n squeak geluid uit. Dit was nie ’n liedjie nie – dit was net so ’n hees krapperige squeak? En toe het Raasbekkie elke woord wat hy moet sing net vergeet – hy kon nie een woordjie onthou van dit wat hy moes sing nie. Die kinders het hande geklap om hom aan te moedig, en hulle het gesê: “kom Raasbekkie, kom”, maar hy kon net nie – en hy was so bang.

Hy het van daai swaibalkie afgehop en op sy fietsie geklim, en sy ou veertjies was sommer so onder hom ingevou – en sy koppie het so gehang. En terwyl hy uitry het die fietsie so gebewe – en tog het die kinders aangehou en aangehou met handeklap want hulle was baie lief vir ou Raasbekkie. En vir die volgende paar dae het hy geweier om uit sy hokkie uit te kom. En – jy weet mos, in die dieretuin is daar iemand wat na al die diere kyk?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Nou daai man wat net na die voëls gekyk het – hy was baie bekommerd, en hy bel toe vir die dokter – dit is nou die veearts wat na al die diere kyk...(tussenkoms).

KLIËNT: Toe het hy die veearts geroep.

TERAPEUT: Ja. Hy sê: “dokter daar’s fout met Raasbekkie, hy wil nie uit sy hokkie uitklim nie – asseblief kom kyk wat gaan aan.” En Raasbekkie het net in sy hokkie gesit, hy het nie geëet nie – sy koppie het hy so onder sy vlerk so ingesit dat hy niemand kon sien nie. En sy lyfie het vir die dokter okay gelyk – daar was niks fout met sy lyfie nie – hy’t gesond gelyk, maar hy het so hartseer gelyk. En toe vra die dokter hom – die veearts – wat gaan aan? Hoekom lyk jy so hartseer? En toe sê hy in so ’n snaakse stemmetjie: “want ek kannie meer sing nie.” En toe sê die veearts vir hom: “oh tog, dit lyk vir my jy is so bekommerd dat jy al jou spiertjies begin styftrek het – ook die spiertjies in jou nek – en as dit gebeur dan word ’n mens se nek so styf – hierso ”...(tussenkoms).

KLIËNT: Nou weet ek.

TERAPEUT:dat daar nie meer klanke kan uitkom nie.” Sê vir tannie wat weet jy?

KLIËNT: Huh? Ek weet as jy jou nek so styf druk dan kan jy dit nie beweeg nie.

TERAPEUT: En jy kan nie meer lekker praat nie – daar kom nie klank uit nie.

KLIËNT: Soos – hallo – hallo. (Lag)...

TERAPEUT: Ja, dit voel nie lekker nie.

KLIËNT: Jy moet die hele tyd so met jou neusgate maak.

TERAPEUT: Ja. En toe sê die dokter vir hom: “en as jy so gespanne voel dat jou lyfie so trek, dan kan jy dinge begin vergeet – belangrike dinge, soos die woorde van liedjies.” En toe sê hy vir hom: “maar ek kan jou help om beter te voel.” En Raasbekkie het sy koppie so uit sy vlerkie uitgetrek en hom so reguit gemaak – en die veearts sê vir hom: “ek gaan jou leer hoe moet jy met jou maag asemhaal. Dis ’n wonderlike manier om van daai styfheid ontslae te raak – dat dit kan weggaan – dat jy kan beter voel.” En Raasbekkie lyk sommer gelukkig, en hy sê: “dit klink goed – wys my hoe om dit te doen.” Okay, nou ek en jy moet dit nou saam doen – saam met Raasbekkie, okay?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Hy sê: “vat ’n stadige diep asemteug in – in jou maag in so” – nie hier nie, in jou maag. Sit jou hand op jou maag. Jou maag moet so groot word.

KLIËNT: Hy is.

TERAPEUT: Okay, maak weer so – en uit. Okay, dis wat hy moes doen. En die dokter sê: “elke asemteug wat jy neem moet jou maag so vol word met die lug”. Nie jou bors nie. Jou bors word vol. Jy haal hier asem. Dis reg, jou maag. Voel jy, daar’s ’n verskil? Okay. Voel jou magie wat op en af gaan, en nie jou bors nie – dis belangrik, jy moet leer dat jou maag vol lug word en nie jou bors nie. Kom ek en jy probeer dit weer. En nog een. Nou kry jy dit mooi reg.

Stadig en diep. En kyk hoe laat dit jou al hoe meer en meer ontspan as jy op so 'n manier asemhaal.

Laat dit jou ook ontspanne voel as jy dit doen?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Dit doen dit vir my.

KLIËNT: Ja, as 'n mens slaap dan doen mens dit dalk partykeer – en dan val 'n mens partykeer aan die slaap omdat 'n mens so diep asemhaal.

TERAPEUT: Ja, want jy voel so lekker ontspanne en jou lyfie voel so lekker. En soos wat klein Raasbekkie toe so diep in en uit asemhaal, en kyk hoe sy magie opgaan en dan weer terug – amper soos die branders van die see nè – uit en dan weer terug.

KLIËNT: Oh, daai vissie wat so spring?

TERAPEUT: Ja. Het hy begin voel dat sy spiertjies begin ontspan – sy keel voel nie meer so styf nie. Sy skouertjies en sy vlerke begin ontspan, en sy voetjies – dis eintlik 'n wonderwerk nè? Soos magic amper?

Nou toe sê die veearts vir hom: “kry vir jou 'n plekkie waarop jy kan fokus terwyl jy diep in en uit asemhaal.” Nou kom jy doen dit ook sommer. Kyk daar vir Tigger terwyl jy diep asemhaal. Daar's hy – mooi.

Terwyl klein Raasbekkie heen en weer begin swaai op sy swaaitjie en – fokus jy daarop terwyl ek praat – en met sy magie asemhaal – in en uit – en hy op een plek fokus – net op een plek fokus – en hy hou aan om net vir een plek te kyk – en hy fokus al sy aandag daarop – net soos jy nou doen. Hy kyk na sy asemhaling – diep in en uit. Jy moet ook op jou asemhaling fokus. Diep in en diep uit. Mooi. GToe sê die veearts vir hom: “kyk daar, fokus daar”.

KLIËNT: Nog steeds?

TERAPEUT: Met die volgende diep asemteug moet jy aanhou fokus op daai spesifieke plekkie en dan moet jy met jou voetjies afdruk op jou swaai, en al die spiere in jou lyfie daar styf maak. Ons maak al die spiertjies styf. En klein Raasbekkie het al die spiertjies in sy voete en sy bene en tot by sy maag het hy so styf as moontlik gemaak.

Doen jy dit ook nou. Maak alles styf, maar bly fokus op jou plekkie, bly konsentreer. Fokus selfs meer op daai plekkie waar jou ogies nou is terwyl jy in en uit asem. En ontspan nou daai spiertjies wat jy so styf gemaak het, ontspan hulle. En weet jy wat het hy toe agter gekom? As hy dit doen dan is sy verstand so skerp en gefokus en hy kan alles onthou, maar sy lyfie is gemaklik en ontspanne. En hy het aangehou oefen om dit te doen.

Elke keer wat hy dit gedoen het was dit vir hom makliker en makliker om te fokus, maar hy het nog steeds ontspanne gevoel. En hy het toe begin onthou van die goeie tye wat hy vir die

mense gesing het en wat hy goedjies vir hulle gedoen het en hy het gevoel hoe gelukkig word hy weer, want dit was vir hom lekker as die mense vir hom handeklap en hy dinge goed gedoen het.

Toe sê die veearts vir hom: “jy het gedink jy kan hierdie goeters nie doen nie en miskien moet jy dit nie meer doen nie, maar nou mag jy besef dis iets wat jy wel kan doen”. En volgende toe sê die veearts: “gaan jy miskien sien en voel en hoor hoe jy sing vir die mense, sommer so in jou koppie gaan jy dit beleef en dit sien en dit voel. Net soos wat jy wil hê dit moet gebeur.” Jy moet jou nou verbeel, en jy moet dit nou ook doen in jou koppie – maak nou of jy die voëltjie is. Verbeel jou daar’s ’n groot ‘big screen’ TV, en jy het die ‘remote’ in jou hand – julle het mos ook ’n TV by die huis met ’n ‘remote’ nè? En jy kan die ‘remote’ beheer – jy kan besluit wat wil jy kyk op die TV en wat nie. So jy kan nou op die TV sien hoe sing jy voor die mense, en jy kan besluit, wil jy dit vinniger laat gaan of wil jy dit stadiger laat gaan – dis jou besluit want jy sit met die ‘remote’. Of jy kan besluit om dit terug te draai – en as jy dalk ’n foutjie gemaak het om die foutjie reg te maak en dit dan weer vorentoe te speel soos wat jy graag wil hê dit moet wees.

“Weet jy” sê klein Raasbekkie toe, “ek sing baie mooi as ek net oefen – dis as ek voor al hierdie mense is wat dit vir my moeilik raak, want ek raak so gespanne, maar as ek alleen is en ek oefen net, man dan sing ek darem vir jou mooi”. “Ja” sê die veearts, “dit gebeur met baie mense. Hoekom dink jy nie net as jy daar voor die mense staan en jy moet nou vir hulle sing – hoekom dink jy nie net in jou kop dat jy besig is om te oefen nie?” “Mm-mm, dit kan werk” dink klein Raasbekkie toe. En toe sê die dokter vir hom: “onhou nou ’n tyd wat jy baie goed gevoel het oor jousef” – nou probeer jy dit nou ook doen – dink aan ’n tyd wat jy baie goed gevoel het oor jousef. En in jou verbeelding dryf nou terug deur tyd totdat jy daarby uitkom – totdat jy in daai tyd is wat jy goed gevoel het oor jousef – dink nou aan daai tyd. En voel nou oor en oor hoe trots was jy op jousef, en hoe seker was jy dat jy sukses gaan bereik – dat jy dinge goed gaan doen. En laat jousef nou oor en oor voel hoe dit voel as jy weet jy kan iets doen – as jy weet jy gaan dit goed doen. En laat daai sterkte en daai trots nou deur jou lyfie vloei, van jou kop tot jou tone. Voel hoe goed dit voel as jy iets reg kan doen. En soos wat jy nou jou regtervoetjie styf maak – so styf soos wat jy kan – ja, doen jy dit ook – voel daai selfvertroue en daai trots wat sterker en sterker word.

En onthou nou ander tye wat jy ook so gevoel het – so seker van jousef. En elke keer wat klein Raasbekkie hierdie gevoel gehad het van, ‘ja ek onthou daai en daai tyd het ek so seker gevoel van myself’, dan het hy sy regtervoetjie so styf getrek en dan het die gevoel al sterker en sterker en sterker geword. En van daai dag af het hy nooit meer gesukkel as hy moet sing nie.

Maar toe sê die veearts vir hom: “dit sal baie interessant wees om te sien in die toekoms, wanneer jy jou regtervoetjie so saamtrek gaan jy dadelik ’n gevoel kry van trots, en jou selfvertroue gaan al hoe meer en meer word”. En die veearts sê vir hom: “gaan nou terug in jou verbeelding na ’n ander tyd toe jy gespanne en bekommerd gevoel het” – jy moet dit nou

ook doen – “en soos wat jy hierdie tyd onthou, en daai negatiewe gevoelens, laat hulle by jou linkervoet afvloeï en laat hulle in jou linkervoet saamkom – nie jou regtervoet nie – jou linkervoet. En as jy seker is al die slegte gevoelens is daar in jou linkervoet – almal is daar saam – maak jou voet oop en laat dit ontspan, en wikkel jou tone, en laat al daai gevoelens weggaan deur jou tone – laat hulle sommer net so wegvloei deur jou linkertone.”

En die veearts het toe gewag terwyl klein Raasbekkie al hierdie dinge gedoen het. En toe sê hy: “soos wat jy jou regtervoetjie saamtrek – doen jy dit – voel die selfvertroue en voel die trots wat deur jou vloei – dit gaan so deur jou hele lyfie – trots en selfvertroue.” En soos wat hy dit toe doen – die voëltjie – toe voel hy die selfvertroue en die trots wat deur hom vloei, en die veearts sê vir hom: “van nou af elke keer wat jy jou regtervoetjie so styf maak gaan jy dieselfde voel – vol selfvertrou en trots”. En klein Raasbekkie sê: “ek kan dit voel, ek kan voel hoe word ek vol selfvertroue – en ek kan voel as ek bekommerd is en ek laat alles afsak na my linkervoet toe en ek wikkel my tone, hoe gaan dit weg.” En hy sê: “van nou af is dit wat ek gaan doen as ek moet sukkel.”

Fluit fluit, die storie is uit.

...Die einde... (Thomson, 2005:67)

DEELNEMER B: Denker

STORIE 5: Denker se eie storie

Doel van storie

Om vas te stel wat Denker se waarheid is en om sy waarheid positief te verander.

Denker se eie storie

TERAPEUT: Vandag gaan jy vir my 'n storie vertel.

KLIËNT: Moet ek dit lees?

TERAPEUT: Nee, jy moet dit uitdink.

KLIËNT: Uitdink? Uhm, kan ek nie eerder lees nie?

TERAPEUT: Nee, ek het nie 'n storie wat jy kan lees nie. Begin met eendag lank lank gelede.

KLIËNT: Ek sukkel om ene hier te kry. Ek kry nog steeds nie 'n storie nie. Uhm, eendag lank lank gelede was daar 'n haai – hy het soos hierdie ene gelyk – hierdie nè. Die haai het alleen in die see gebly – daar was geen ander visse nie – geen, geen. Hy het niks visse geëet nie, hy het gewoonlik uit die see uitgespring en jy weet mos partykeer is daar bome se takke wat so hang nè, hy het hierdie een plekkie gehad waar hy so 'n plekkie kry. En hy vlieg so op en hy gryp vir hom 'n paar – maar hy het geen vleis geëet nie - hy het net blare geëet. Dan gaan hy na sy huisie toe – maar dit is ook daar êrens – maar daar is 'n gaatjie daar onder – maar hy het dit nooit raakgesien nie, want hy was heeltemal te vinnig weg. En toe eendag toe word hy ge-worried omdat hy alleen bly. Toe kon hy nie 'n maat kry êrens nie, maar hoe? Maar hy was nou by sy plek daar, want hy dink partykeer en hy sien daai gat en hy wonder, 'wat's hierdie plek?' Hy gaan so in daai plek in en hy sien in daai plek is sulke asblik – en hy sê, wat's die asblik. Toe ewe skielik sien hy hierdie SMS hier teen die dak – 'n plek om al jou slegte drome te laat weggaan. En hy dink so 'n bietjie – maar hy kan net nie onthou wat wou hy hier doen nie. En toe gaan hy weg en toe kry hy vir hom 'n speelmaat – soos in sy droom, maar ewe skielik word hy weer wakker. Hoe lank moet die storie wees?

TERAPEUT: Net so lank soos jy wil.

KLIËNT: En hy gaan en hy gaan soek vir hom 'n maat nou, en hy gaan soek en hy soek en hy soek – ewe skielik kry hy 'n baie goeie plan. Hy gaan soveel blare as moontlik kry en dit soos 'n – soos 'n bak maak, en dan gaan hy dit in 'n sleepwa – dan gaan hy water insit – op sulke sleepwaentjies sit.

En dan gaan hy 'n maat maak, en dan gaan hy op die – in daai blarebakkie gaan en hy gaan kyk vir hom vir 'n maat. En hy ry en hy ry en hy ry, en ewe skielik sien hy 'n maat – en hy breek.

Toe vra hy vir hom: “sal jy my maat wees?” Maar dit was nou ’n krokodil – want hulle is mos soos reptiele. Toe sê die krokodil: “ja ek sal”, maar hy was ’n babatjie – ’n babatjie – ja, so – soos ’n kokketiel.

TERAPEUT: Ja. (Lag)...

KLIËNT: Want hulle gaan mos so – squeak. Wat? (Maak voël geluide)... Ek sukkel om dit te doen.

TERAPEUT: So iets, ja.

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: En toe wat gebeur toe?

KLIËNT: En hy klim saam met hom in hierdie ding en hy gaan vorentoe – want hy het hom so rond gemaak dat hy so in die see ingaan nè? Maar hy het nou dit gestel dat hy agter toe gaan – want hy het daai – hy het ’n ding gemaak wat heeltemal – oralster loop. Né, dan gaan hy agtertoe. Toe stel hy hom dat hy agtertoe gaan. En toe gaan hy nou agtertoe – terug in die see in. Né?

TERAPEUT: Ja.

KLIËNT: En toe slaap – en toe eendag is hy weg. En hy soek hard vir hom oralster en oralster – en hy soek, en hy soek – hy soek hoog onder in – en toe dog hy dalk het hy in die lug gegaan en toe maak hy vir hom sulke spring ding wat hy soos gaan spring mee. En toe vlieg hy – maar nêrens op die eilande is hy nie. En hy val weer terug. En toe gaan hy by sy plek waar hy dink mos – en toe sien hy weer daai gat en hy gaan weer in. En toe sien hy sy vriend is daar. En toe sien hy sy vriend het in die gat geval – asblikkie – en hy haal hom uit, want dis nie ’n diep asblikkie nie – hy vat net drome onder in die grond in. Hy vat nie krokodille nie.

Hy haal hom uit en hy gooi sy drome weg. Ag man hy het mos vergeet daarvan – en hy dink so en hy dink so en hy dink so – ‘was ek nie laas keer hier om my slegte droom weg te gooi nie?’ En hy dink so en hy ... toe gaan hy maar uit en toe droom hy weer so ’n slegte droom ... ag sy slegte gedagte.

TERAPEUT: Nou wat was dit?

KLIËNT: Dat hy mos nooit ’n vriend sal kry kan kry nie.

TERAPEUT: Oh, ja.

KLIËNT: En toe word hy wakker en toe was hy so bang dat hy ewe skielik onthou dat hy kan dit weggooi in daai asblik. En hy gaan gooi dit so in daai asblik, en hy sê: “ek dink die – wag, ek dink nie – ja, wat was dit” – maar daar is sulke goeters daar. En die oupa sê: “ek dink nie jy sal so naby wil staan nie” want partykeer trek hy goed saam met hom. En nou gooi hy

dit weg – wag, nee hy gooi dit nog nie weg nie – die oupa kies weer vir hom – ‘hierdie is ’n plek vir slegte goed’ sê die oupa – maar hy is soos ’n wizard. En hy sê: “soek jy dit soos ’n waterfontein? Wil jy dit hê soos ’n bal wat weg – vêr uit die aarde uitgaan of wil jy hê dit moet ’n berg wees met ’n gat in?” En hy sê: “n bal wat vêr uit hierdie aarde uitgaan.” En hy sit sy slegte gedagte daarin. En toe sien hy al daai klippies sien hy – en toe sê die oupa – wat is daai ander bal wat tannie Dirkie vir my gesê het?

TERAPEUT: Daai ligbal?

KLIËNT: Ja. ‘Oh, hierdie is jou ligbal.’ Nou, ek gaan nou ’n ander bal kry en dan gaan – maar ’n gewone bal – en ek gaan hom oop toor en dan gaan ek hom insit en dan gaan ek ’n bal wat pap is so om hom toor en dan gaan ek hom oppomp. En hy doen dit. En hy sit – en toe gee hy sy ligbal vir hom, en toe sien hy dat die bal met die slegte gedagtes gaan vêr uit – dan sê oupa, ‘sien jy wat gebeur as jy ’n slegte gedagte het – daar’s klippe in jou ligbal wat maak dat hy nie so helder skyn nie.’ En die shark sê, ‘dankie oupa.’ Fluit fluit, my storie is uit.

TERAPEUT: Okay, so sê vir my watse slegte gedagtes het jy partykeer wat jy wil vêr vêr laat weggaan?

KLIËNT: Ek het nie meer so slegte gedagtes nie. Ek wil nie meer daaroor dink nie. So erg is dit weg!

TERAPEUT: Okay, so sit jy nou nog steeds rustig.

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Want ek gaan nou ook vir jou ’n storie vertel.

KLIËNT: Okay.

TERAPEUT: Eendag, lank lank gelede was daar ’n haai. Hy was oranje en swart.

KLIËNT: Ek sien so – hy lyk net soos hierdie een soos myne.

TERAPEUT: Maar hy was baie spesiaal, hy was nie soos ’n gewone haai nie. Hy kon allerhande goed doen wat gewone haaie nie kan doen nie. Hy kon byvoorbeeld buite die water wees en asemhaal. En hy het nie nodig gehad om vleis te eet om te lewe nie – hy was baie spesiaal. Maar waar hy gebly het was hy allenyg – en hy het baie allenyg gevoel ook, want daar was niks ander visse waar hy gebly het nie.

Op ’n dag toe besluit hy ‘jinne, dis nie lekker om alleen te wees nie, miskien moet ek ’n plan maak om ’n maatjie te kry.’ Maar hy het nie geweet waarheen moet hy gaan en waar moet hy ’n maatjie kry nie, want daar was niemand naby hom nie, of so het hy gedink.

In die grot waar hy gebly het in die aande was daar ’n klein gaatjie waardeur ’n haai kon swem, maar hy het nog nooit daardeur geswem nie, want hy het nog nooit gedink dit is nodig nie. En eendag toe hy so in sy grot inswem, toe dink hy: “ek wonder as ek deur daardie gaatjie swem,

wat is aan die ander kant?” Maar hy’s bietjie bang om te gaan want hy weet nie wat is aan die ander kant nie. En hy gaan so versigtig nader – hy steek net sy groot neus so in totdat hy kan sien wat aangaan – en hy sien, “oh, nee dit lyk okay hier binne – dit lyk nie of daar monsters en goeters is nie.” En hy swem verder in.

Eweskielik sien hy ’n groot asblik – en hy swem nader en hy sê “ek het al iewers hierdie asblik gesien – waar was dit? Het ek gedroom?” Hy kannie onthou nie. En hy dink: “maar ek weet wat moet ek doen in hierdie asblik – ek moet alles wat my pla hier ingooi sodat dit kan weggaan”. En hy dink: “wel daar is op hierdie stadium net rêrig een ding wat my pla en dit is dat ek nie ’n maatjie het nie” en hy sê: “nou goed – ek gaan dit daar ingooi – en dink so – hierdie gedagte van ’n maatjie gaan ek daar ingooi. Doink!” En hy gooi die gedagte in die asblik in.

KLIËNT: Eina!

TERAPEUT: En terwyl hy so sit toe dink hy: “maar jinne, wat doen ek nou eintlik? Ek moet ’n maatjie gaan soek.” En toe hy dit dink toe kom daar soos ’n towenaar ingeswem...

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: ...en hy sê, ‘hallo haai!’ En die haai skrik eers en hy sê: “jitte wie’s jy – ek het jou nog nooit gesien nie?” Hy sê: “ek is die towenaar van die see, en ek het gehoor jy gooi ’n slegte gedagte in ’n asblik, want ek weet alles”. ‘Ja’ sê die haai, ‘dis waar, maar ek moet nou ’n vriend kry. Ek moet ’n plan maak om ’n vriend te kry – regtig.’ ‘Het jy miskien raad vir my?’ En die towenaar kyk so diep in sy oë, en hy sê vir hom: “ek kan nie vir jou sê wat jy moet doen nie, maar ek kan jou bietjie help miskien. As jy reguit aanswem hier, so vir omtrent 2 kilometer, gaan jy iets sien wat baie interessant is vir jou”. En die haai sê: “nee dit kan ek doen – ek kan dit doen”.

KLIËNT: (Lag)...

TERAPEUT: En die towenaar sê: “maar voor jy gaan is daar ’n paar goed wat jy moet onthou” en die haai sê: “ja?” En die towenaar kyk so vir hom en hy sê vir hom: “jy is ’n baie spesiale haai – jy’s soos geen ander haai nog ooit was nie, want jy kan in die see lewe, en op aarde lewe, en jou hart is goed- jy’t ’n baie goeie hart”. En die haai sê: “nee goed, ek sal dit onthou” en die towenaar sê: “maar dis nie al nie. Jy moet onthou alles wat jy doen teenoor ander haaie of ander seediëre kan hulle aan jou terugdoen ...(tussenkoms).

KLIËNT: Ek weet dis ...(tussenkoms).

TERAPEUT: So as jy gaaf en vriendelik is met ander seediëre gaan hulle gaaf en vriendelik met jou terug wees. Maar as jy net op jou eie wil wees en nie met hulle maatjies wil wees nie gaan hulle jou uitlos, want dan gaan hulle dink jy wil nie hulle maatjie wees nie. So jy gaan van jou kant af moet probeer om uit te reik na die ander seediëre – bietjie met hulle te praat, bietjie

vir hulle te vra waarvan hou hulle – bietjie te kyk waarvan hou hulle, en deel te word daarvan en nie lyk asof jy altyd alleen wil wees nie.”

KLIËNT: Ja, ek weet . Hulle doen dit meer in hoërskool as wat hulle dit doen in laerskool.

TERAPEUT: Ja, maar hierdie haai was nou nog in die laerskool. En whoep, daar verdwyn die towenaar – en die haai dink: “okay hy het nou gesê ek moet nou 2 kilometer aanswem en dan gaan iets gebeur.” En hy swem en hy swem en hy swem. Hy sien niks of niemand nie, niks of niemand nie, niks of niemand nie.

KLIËNT: 1 kilometer.

TERAPEUT: En elke keer dan dink hy hy sien ogies of beweging of iets, en dan as hy gaan stilstaan in die water en kyk dan is daar niks. En toe hy by 2 kilometer kom toe is daar nog steeds niks. En hy sê: “ag die towenaar was nie reg nie. Hier gebeur niks nie ...(tussenkoms).

KLIËNT: Nou gaan daar ietsie seker gebeur.

TERAPEUT: Uit die hoek van sy ogie uit sien hy so halwe beweging en toe hy kyk toe is daar weer niks. En dan in die hoekie dan sien hy weer ’n beweging, dan kyk hy, dan is daar niks. En hy dink: “nou wat is besig om aan te gaan – wat gaan hier aan?” En die haai is nou mos lank alleen, so hy is gewoond om alleen te wees – en hy dink toe: “ag weet jy wat, ek het nie rêrig vriende nodig nie – ek gaan teruggaan.” En toe hy so omdraai om terug te gaan toe dink hy: “maar wat het die towenaar gesê? As ek nie probeer nie, gaan al die ander diere my uitlos want hulle dink ek wil alleen wees. Kom ek gaan kyk, kom ek gaan stel ondersoek in.” En daar is sulke rotse met sulke mooi waterplante so aan die eenkant en hy swem stadig soontoe. En toe hy so oor die rots loer, wat sien hy? ’n Klein krokodil!

KLIËNT: Ag jinne! Dis al die goeters van my storie omtrent.

TERAPEUT: En hy sê: “jitte klein krokodil, ek het nie geweet jy’s hierso nie”. En die klein krokodil is half skamerig en hy sê: “ja dis waar ekke bly.” En die haai sê: “wil jy nie my maatjie wees nie?” En die krokodil sê: “soek jy maatjies?” “Ja”, sê die haai “al lankal”. En die krokodil sê: “die vet weet, ons het altyd gedink jy wil alleen wees, dis hoekom ons jou uitlos en nie naby jou kom nie.” “Regtig”, sê die haai? “Ja”, sê die krokodil – “ons het maar net gedink jy moet maar net op jou eie aangaan want jy soek ons nie naby jou nie.”

En terwyl hulle praat kom daar allerhande seediertjies aangeswem. ’n Seeperdjie en ander klein haaie, en hulle almal maak so ’n sirkel om hierdie oranje haai. En hy sê vir hulle: “het julle nog altyd almal hier gebly?” “Ja”, sê hulle, “ons bly nog altyd hier”. Hy sê: “sowaar, ek het gedink ek is al een wat hier bly, ek is allendig.” Toe sê hulle: “nee jy is nie alleen nie. En van vandag af gaan ons almal saam speel, want jy’t eerste na ons toe gekom en ons wil jou maatjie wees.”

(Denker, 2010 & De Villiers, 2010)

DEELNEMER B: Denker

STORIE 6: Beleving van veilige plek

Doel van storie

Om Denker sy eie veilige plek te laat beleef. Binne sy veilige plek kan hy sy hart oopmaak sonder dat dit nodig is om met enige-iemand te praat.

Beleving van veilige plek

TERAPEUT: Ja, sit jou kop op die kussing. Okay, lê lekker rustig. Kyk vir die dak, lekker rustig en gemaklik en fokus op jou asemhaling – die in en die uit, in en uit. Luister net na my stem. Ek wil hê jy moet jou spesiale wolkie sien, en kyk hoe kom hierdie wolkie na jou toe aangesweef – al hoe nader en affter en affter. Al hoe nader aan jou. Nog affter – totdat jy binne in jou wolkie is. En jou wolkie masseer jou lyf en dis lekker hier binne in jou wolkie, en jy voel veilig. Dis lekker warm – nie te warm nie – net lekker.

En laat jou wolkie jou nou na jou spesiale plekkie toe vat. Jou spesiale tuin. En wanneer jou wolkie jou by jou tuin afgelaai het, knik net jou kop vir my. Okay en die wolkie gaan weer opbeweeg terwyl jy veilig in jou tuin is. En kyk vir my 'n bietjie rond in die tuin. Onthou dis jou spesiale plek – jou plekkie waar jy veilig is. Jou plekkie waar niemand jou pla nie. En vertel bietjie vir my hoe lyk dit in jou tuin.

KLIËNT: Een boom is nou afgekap soos 'n stoel.

TERAPEUT: En wat sien jy nog in jou tuin?

KLIËNT: Meerkatte, en 'n paar leeus – met daai maanhare.

TERAPEUT: Ja?

KLIËNT: En 'n paar wit tiere en bruin tiere, en baie ander tipe leeus met maanhare ook.

TERAPEUT: So daar is baie leeus in jou tuin?

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Voel jy veilig tussen die leeus.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Kan hulle praat.

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Verstaan jy hulle as hulle praat?

KLIËNT: Mm-mm.

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet een spesiale leeu uitsoek – of tier – een spesiale een en hom na jou toe roep. Kom hy na jou toe as jy hom roep? Is hy nou by jou?

KLIËNT: (Knik kop).

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet vir – is dit 'n leeu of 'n tier.

KLIËNT: Tier – 'n wit tier.

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet vir hierdie wit tier 'n naam gee.

KLIËNT: Plein wit tier – wag, wag – uhm, Raining Flame.

TERAPEUT: Dis 'n pragtige naam – ek wil hê jy moet nou na al die ander leeus kyk en vir hulle vra dat hulle lekker in die woud gaan speel. Hardloop hulle weg woud toe?

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Maar die Raining Flame bly by jou nè?

KLIËNT: Ja.

TERAPEUT: Vat vir Raining Flame en vra vir hom om saam met jou te stap na daai plekkie waar jy altyd gaan sit wanneer ek en jy gesels. Gaan julle twee daarnatoe.

KLIËNT: Waar – daarso binne?

TERAPEUT: Waar jy altyd gaan sit. Kan jy en Raining Flame gaan sit ...(tussenkoms)

KLIËNT: Nee, maar daar is twee bome wat afgekap is – so hy sit op die een en ek sit op die ander een.

TERAPEUT: Okay, sit julle rustig? Ek wil hê jy moet diep in Raining Flame se oë kyk. Sien jy dat hy jou vriend is? Sien jy dat sy oë sag en vol liefde is? Watter kleur is sy oë?

KLIËNT: So grys, wit en blou.

TERAPEUT: Grys, wit en blou?

KLIËNT: Ja, maar dis so met mekaar gemeng.

TERAPEUT: Okay, so hy het baie mooi oë. Ek wil hê jy moet nou met Raining Flame praat oor dit wat in jou aangaan. En jy hoef nie hard te praat nie – net jy en hy is nou daar – julle twee. En hy is al een wat jou verstaan. Sê vir hom wat gaan aan. En wanneer julle twee klaar gepraat het dan kan jy net jou kop vir my knik. Jy en Raining Flame.

Denker huil. Hy maak geen geluid nie, maar die trane stroom by sy wange af.

(Lang stilte)...

En nou wil ek hê jy moet onthou dat Raining Flame is jou beste maatjie, en luister gou vir my wat sê hy nou vir jou terug – want hy kan mos praat. En wanneer hy klaar met jou gepraat het kan jy net weer jou kop vir my knik.

(Lang stilte)...

En ek wil hê jy moet weet dat jy enige tyd, enige plek – maak nie saak waar jy is nie, na hierdie veilige plek van jou toe kan gaan en dat jou vriend Raining Flame altyd daar vir jou sal wag en dat hy jou altyd sal kan help met die antwoorde wanneer jy nie self antwoorde het nie. En jy sal altyd met hom kan praat – maak nie saak oor wat nie. Ek wil hê jy moet nou vir hom totsiens sê tot volgende keer. Okay, daar gaan hy na sy vriende toe.

KLIËNT: Ja, maar ek wil eers vir hulle ietsie gee. Bietjie kossies en hulle surprise.

TERAPEUT: Dis reg. En ek wil hê jy moet sien hoe jou wolkie nou afsak na jou toe.

KLIËNT: Ek het twee wolke.

TERAPEUT: Dis reg. Nou laat hy jou terug bring hier na my toe. En wanneer jy veilig terug is hier by my kan jy jou ogies rustig oopmaak.

...Die einde...

DEELNEMER C: Skulpie

DEELNEMER C: Skulpie

STORIE 1: Die storie van die ligbal

Doel van storie

Identifisering van probleme

Die storie van die ligbal

Miskien kan jy nou lekker diep asemhaal. Uit en in en weer uit en weer in en uit en in en uit. Baie mooi. En terwyl jy daar sit kan ek sien jy lyk lekker ontspanne en jou handjies is op jou magie gevou. En ek wil hê jy moet net so ontspanne bly, en al lui die telefoon, die deurklokkie, of jy hoor 'n geraas iewers moet jy jou glad nie daaraan steur nie. Probeer om jou gedagtes na binne te keer en te konsentreer op jousef vir nou.

Miskien raak jy nou bewus van gedagtes wat in jou kop is, enige-iets wat in jou bewuste opkom, en soos wat jy hiervan bewus word, gaan jy hierdie gedagtes toelaat om in jou binneste in te kom, maak nie saak wat dit is nie. En soos wat jy na my stem luister, mag jy miskien bewus word van jou asemhaling, in en uit, baie mooi. Dan keer jy net rustig in jousef en waardeer jousef in die hier en in die nou.

En ek wil hê dat ons vandag op 'n ontdekkingsreis gaan. En 'n ontdekkingsreis is mos iets lekkers, dit is soos 'n fantasie, dit is so speel-speel. Die plek waar jy nuwe en vreemde dinge ontdek en ek gaan jou nou vra dat jy jou verbeel dat jy bo-aan 'n stel trappe staan. 'n Pragtige en veilige stel trappe. Ek weet nie watter tipe trappe jy sien nie, miskien is dit 'n outydse stel trappe, of miskien trappe van glas, moderne trappe, net jy weet hoe dit lyk. En wanneer jy hierdie stel trappe in jou innerlike gedagtes sien, kan jy dit op jou eie unieke manier beleef. Knik vir my met jou kop as jy hierdie trappe kan sien, baie mooi. Goed.

En nou wil ek vir jou vra om met jou trappe af te loop soos wat ek tel. En wanneer jy reg is, gaan ek vir jou vra om daardie eerste tree te neem, af met die tweede, en soos wat jy afgaan na die derde trappie, al hoe meer ontspanne, vier, af met vyf, af met ses en rustig, af met sewe. Miskien ek weet nie, mag jy 'n soliede reëling aan een of albei kante van jou trappe sien waaraan jy kan vashou. Af met agt, af met nege en af met tien, jy is nou halfpad. En elke tree wat jy nou neem kan jy – kan jy jousef regtig toelaat om met elke tree te ontspan, meer en meer te ontspan. Af met elf, af met twaalf, af met dertien af tot by veertien, vyftien, af met sestien al hoe meer ontspanne, af met sewentien, af met agttien, veilig en ontspanne, af met negentien en af met twintig. En soos wat jy die laaste trappie van jou eie innerlike trappe gegee het, gaan ek vir jou vra om na jou innerlike self te keer, na 'n plek te gaan wat jy as die kern van jou eie menswees sien.

Miskien 'n plek waar dit rustig is, stil en veilig vir jou is, rustig stil en veilig net vir jou. En ek het nie 'n vae idee waar hierdie plek is nie. Miskien is dit êrens by die see of by die berge, miskien is dit by jou huis iewers, miskien in 'n pragtige tuin. Laat jousef nou toe om daar te wees nou en dit op jou eie manier te ervaar, gemaklik, so gemaklik. So aangenaam, dit is baie goed.

As jy hierdie veilige plek gekry het, kan jy net jou kop vir my knik. Baie mooi. Nou wil ek hê jy moet rustig luister na my stem hier waar jy veilig by jou eie innerlike plek is. Veilig en rustig. En terwyl ek praat kan jy miskien, ek weet nie, hierdie verhaal jou eie maak.

Elke kind op aarde word met 'n perfekte ligbal gebore. En met hierdie ligbal kan jy wonderlike toweragtige dinge doen. Jy kan saam met die visse gaan swem, op dolfyne se rûe ry. En saam met die voëltjies hoog in die lug opvlieg, en vry voel om te wees en te doen wat jy graag wil doen. Maar elke nou en dan soos wat jy groter word, gebeur daar dinge met jou en om jou wat jou ongelukkig kan maak. Dit kan dinge wees wat jou kan laat seerkry. Nie noodwendig fisies nie, maar miskien emosioneel. En miskien kan dit wees dat jy nie altyd gemotiveerd is om jou beste te doen nie. Of dit kan miskien wees dat jy kwaad word vir mense, of jy hou nie van mense nie, miskien maak dit jou siek van woede. En al hierdie dinge is dan soos klippe wat in jou ligbal inval. Dit kan gebeur dat hierdie ligbal soveel klippe inkry, dat 'n mens glad nie meer die lig kan sien nie. En kort voor lank word jy soos een van hierdie klippe en kan jy nie meer verder groei nie. Maar wat wonderlik is, is dat jy net moet leer hoe om hierdie ligbal van jou om te keer en die klippe uit te gooi. Want die klippe kan die lig nooit doodmaak nie, die lig is altyd daar.

En terwyl jy nou veilig en rustig by jou unieke en innerlike plek is, kan jy miskien jou ligbal sien, miskien is jou ligbal 'n harde klip wat heeltemal donker is omdat daar soveel klippe in is. Kyk hoe lyk jou ligbal, wat sien jy alles in jou ligbal, en gee vir elke klip wat jy kan sien 'n naam. Ek wil hê jy moet nou jou ligbal so voor jou sit en daarna kyk en vir jousef sê dat daar maniere is om al die klippe uit te haal, sodat jou lig weer helder kan skyn. En verbeel jousef hoe gaan jou ligbal lyk as daar niks meer klippe in is nie.

Ek gaan jou vra om hierdie gevoel wat jy miskien nou gevoel het saam met jou te bring en dan gemaklik en rustig op jou eie manier terug te beweeg na die trappe, en teen jou eie tempo op te klim tot jy bo is. En dan wanneer jy bo is kan jy jou ogies gemaklik oopmaak, rustig, georiënteerd en verfris en heeltemal wakker. Dit is reg. Okay baie mooi.

...Die einde... (Mills & Crowley, 2001: 65)

DEELNEMER C: Skulpie

STORIE 2: Uitgooi van die klippe

Doel van storie

Om aan die deelnemer die geleentheid te gee om te ervaar hoe dit voel wanneer hy nie meer probleme in sy lewe het nie.

Uitgooi van die klippe

Jy kan na enige kol hierso kyk, sê nou maar daardie donker stukkie. Dan kyk jy net die hele tyd daarna toe, moet glad nie na my toe kyk nie okay. Kyk die hele tyd na daardie kol op die muur.

Wanneer jy voel jou ogies raak moeg om na die kol te kyk, dan kan jy ogies op jou eie tyd net toemaak. Jy gaan voel jou ogies begin moeg raak om net so te staar vir een plek. En dan op jou eie tyd dan gaan jou ogies toe. Baie mooi. En jy het mos onthou van jou ligbal wat vol klippe was of is, en dat hierdie klippe jou nogal bietjie kwaad kan maak en partykeer maak dit jou ongelukkig. Partykeer maak 'n mens se klippe vir jou half senuweeagtig of bangerig.

Soos in die verhaal van jou ligbal, wil ek hê jy moet saam met die voëls kan vlieg, en saam met die visse kan swem. En as jy gereed is, kan jy nou jou ligbal vol met klippe vat en kies saam met wie jy wil gaan. Wil jy saam met die voëls gaan vlieg, of wil jy saam met die visse diep onder die see gaan swem. Net jy weet saam met wie jy op hierdie avontuur gaan.

Miskien vlieg jy op 'n arend se rug, of dalk is jy op die rug van 'n dolfyn, miskien vlieg jy nou hoog in die lug ver in die stad oor die bome en die berge, daar waar geen mense is nie. Miskien is jy diep in die see, en kan jy op 'n dolfyn se rug staan en jou ligbal hoog bo jou kop hou. Die ligbal met al die klippe in wat jou liggie nie toelaat om helder te skyn nie.

Maar jy weet al wat jy hoef te doen, is om die ligbal om te keer, en al die klippe uit te gooi sodat sy liggie wat altyd daar is, weer helder kan skyn. Vat nou die klippies een vir een, noem hulle op hulle name en gooi hulle uit jou ligbal uit. Kyk hoe dit verdwyn voor jou oë. Jy weet wat jou klippe genoem word.

Ek gaan jou nou 'n rukkies kans gee om elke klip 'n naam te gee en uit jou ligbal uit te gooi, en wanneer ek weer praat, gaan al jou klippe uit jou ligbal uit wees.

Mm-mm, is al jou klippies uit jou ligbal uit nou? Miskien kan jy nou na 'n veilige plek toe gaan, 'n plek waar jy rustig en kalm kan wees, 'n plek waar jy jousef kan wees en waar jy jousef kan bederf. En wanneer jy so 'n veilige plek gekry het, knik net jou kop vir tannie. Mooi! En bederf jousef nou hier by jou veilige plek, doen wat jy graag wil doen, wees net jousef. Jy het 'n groot las van jou skouers afgegooi. Terwyl jy ontspanne en rustig is, kan jy terugkeer na die hier en die nou sodat jy jou verbeeldingsreis vir my in die sand kan uitbeeld. Ek gaan tel van vyf tot by

een, en wanneer ek by een kom sal jy terug wees by die hier en die nou. Vyf, vier, drie, twee en een. Jy kan maar vir tannie jou ogies oop maak.

...Die einde... (Mills & Crowley, 2001:65)

DEELNEMER C: Skulpie

STORIE 3: My familie is belangrik

Doel van storie

Die meeste kinders word nie meer grootgemaak deur albei hulle biologiese ouers nie, as gevolg van onder andere egskending. Die diversiteit van wat 'n familie is, is die onderwerp van hierdie metafoer.

Ons is nie almal dieselfde nie

Eendag het al die diere, wat in die Dieretuin gebly het, begin praat oor hulle families. En die Aramadello het gesê, 'ek het drie boeties wat net soos ek lyk.' Want diere kry mos baie babatjies, nie net een of twee nie nè. En toe sê hy, 'eintlik het ek nie net drie nie, daar is vier wat presies net soos ek lyk, ons is vier en ons almal lyk presies dieselfde, identies.' Jy weet mos wat beteken identies nè? 'n Mens kry mense ook wat 'n tweeling is wat identies is, dan lyk hulle presies dieselfde. En hy sê, 'ons is almal op dieselfde dag gebore. En ons almal lyk presies dieselfde.' En toe sê hy, 'mamma van Aramadello's, kry gewoonlik vier babas, en al die babas lyk dieselfde.' So dit klink vir my nogal, as 'n mamma dan nou geboorte gee, dan kry sy altyd vier babatjies, wat presies dieselfde lyk. Of vier seuntjies, of vier dogtertjies.

Toe sê Allen die seekoei, 'Ek sal nogal nie daarvan hou om drie boeties te hê wat soos ek lyk nie. Ek wil 'n nuwe familie hê. Boeties is okay, maar ek wil ook sussies hê.' In sy familie gaan daar boeties en sussies wees. En almal gaan verskillend lyk, nie dieselfde nie. En niemand gaan dieselfde ouderdom wees nie. So hy soek 'n familie waar daar baie boeties en sussies is van verskillende ouderdomme.

Toe sê Amanda, sy is 'n voëltjie, ek wens ek het soos my boeties en sussies gelyk. Amanda se mamma het nie geweet hoe moet sy na 'n babatjie kyk nie. Shame! Sy wil baie graag gehad het Amanda moet in 'n liefdevolle huis grootgemaak word, maar sy kon nie self na Amanda kyk nie. Want sy het nie geweet hoe nie. Toe doen sy ietsie snaaks. Toe vat sy die eiertjie en sy gaan sit dit in 'n ander mamma se nes. En toe het die ander mamma, Amanda uitgeborei, en nie haar eie mamma nie. En toe Amanda toe nou uitborei, was haar nuwe mamma baie lief vir haar, sy het nie omgee dat dit nie haar eiertjie was nie, sy was baie lief vir haar en sy het haar aangeneem en sy het haar opgepas net soos sy haar eie babatjies opgepas het. Al het sy nie soos hulle gelyk nie. So dit is tien teen een hoekom Amanda sê, sy wens sy het soos haar boeties en sussies gelyk. Want eintlik is sy nie soos haar boeties en sussies nie nè, want sy is nou van 'n ander voël van 'n ander mamma.

Toe sê die Volstruis, 'toe my ma haar eiertjies gelê het, was dit my pa wat na ons eiertjies gekyk het, nie my ma nie. Nadat ons uitgeborei het, het my pa ons grootgemaak. Ek weet nie waar was my ma wat het met haar gebeur nie.'

En toe sê die Pikkewyn, 'toe ek 'n eiertjie was, het my pa en ma na ons gekyk. Hulle het sulke beurte geneem, as my pa moeg is dan kyk my ma na ons, en as my ma moeg is dan kyk my pa na ons.'

Toe sê een van die ander diere, die 'Beever'. Hy sê toe, 'my ouers het ook altwee na ons gekyk, tot ons oud genoeg was om uit te gaan en na onself te kyk. Hulle was die hele tyd daar vir ons.'

Die Valk sê toe, 'ja-nee, altwee my ouers het ook na my gekyk, my ma en my pa.' En toe sê die klein Sjimpanse, 'haai dit klink so lekker, ek weet wie my pa was, maar hy het nooit eintlik aandag aan my gegee nie. My ma het my allenig grootgemaak, net sy. En alhoewel ek geweet het my pa is daar, het ons nooit rêrig 'n goeie verhouding gehad nie.'

'En die Apie sê, 'my pa het my op sy rug rondgedra die hele dag lank. En al wanneer hy my teruggegee het vir my ma, is as sy my moes kos gee.' En toe sê die Jaguar, 'jitte, ek het my pa geken, maar net van dit wat my ma van hom vertel het. Want hy is weg voordat my ma – voordat ek eintlik gebore was, my ma was nog swanger met my toe het my pa al geloop. So ek het hom nie geken nie, maar my ma het my baie van hom vertel.' En toe sê die Hasie, 'my ma wil graag trou, en sy hou daarvan om baie kere te trou, so eintlik het ek 'n pappa elke jaar – elke jaar het ek 'n nuwe pappa. Want my Hasie mamma hou daarvan om baie kere te trou met baie verskillende Hasie pappas.' En die ander voëltjies, dit is so 'n klein bruin voëltjie, hy bly by die see. Hy sê toe, 'ons tipe voëltjies, trou net eenkeer in ons lewens, en dan bly ons bymekaar vir altyd en altyd en altyd. So ek het my ma en my pa geken en hulle is nog steeds saam. En as 'n trougeskenk het my pa vir my ma, 'n vis gebring. En dit was my pa se manier om vir my ma te sê, dat hy altyd goed na haar sal kyk. So hy gaan vir haar sorg nè, en hy bring vir haar kossies, hy gaan altyd vir haar sorg.'

En Papegaai, het in 'n tropiese woud gebly. En hy sê: 'my ma het 'n boom gekry waar daar so 'n groot gat in was, waar sy haar eiertjies kon lê. En om die eiertjies veilig te hou, het my pa die gat toegemaak sodat niemand kon sien daar is 'n gat nie. Nadat ons uitgebroei het, het my pa gaan kyk vir kos vir ons. En hy het wurmpies gebring, en allerhande insekte om ons te voer, sodat ons lekker kon groot word. En toe ons groter word, toe ons reg was om uit die nes uit te gaan, het my pa die gat weer heeltemal oopgemaak, en toe kon ons uitvlieg.'

'My ma en pa was baie lief vir my,' het die Meerkat gesê. 'En hulle het baie belangrike werke, hulle het heeldag baie hard gewerk en ek het hulle amper nooit gesien nie. Maar dit het nie saak gemaak nie, 'n baba oppasser het by ons gebly. En hulle het goed na ons gekyk, geen probleem nie. En hulle was ook lief vir my.'

Toe sê die Olifant, 'Olifant mammas is baie liefdevol, en hulle – wat gebeur is, Olifant mammas kry amper almal op dieselfde tyd babatjies. Dan vat hulle beurte om na die babatjies te kyk. So een Olifant mamma sal al die kleintjies vat en na hulle kyk, en dan more is dit dan

weer die ander Olifant mamma se beurt.’ En dit was vir die Olifante lekker, dit was nie vir hulle ’n probleem nie, want hulle het heertyd maatjies gehad waarmee hulle kon speel.

En Dokter Dan, hy is nou die Veearts, hy het geluister hoe praat hierdie diere die hele tyd met mekaar. En hy sê toe na die tyd vir hulle, ‘weet julle, julle almal se families is baie anders. Nie een sin is dieselfde nie. Maar een ding kon ek ook baie goed hoor, en dit is liefde. Elkeen van julle was spesiaal vir julle ma’s of julle pa’s of julle tannies wat julle grootgemaak het of wie ook al. So een ding wat vir julle almal dieselfde is, is dat daar iemand is wat baie lief is vir julle.’

...Die einde... Thomson, 2005:157)

DEELNEMER C: Skulpie

STORIE 4: Die storie van die feetjies

Doel van storie

Skulpie vertel haar eie storie en die terapeut vertel die storie aan haar terug. Die doel van die storie was om aan te toon dat almal talente en sterkpunte het, selfs al dink jy nie so nie.

Die storie van die feetjies

TERAPEUT: Tannie wil hê jy moet nou na enige een van die diere hier teen die dak kyk. Een wat jy gemaklik mee voel. Nou wil ek hê, jy moet drie keer lekker diep asemhaal. In en uit. In en uit. In en uit. As jy rustig voel dan wil ek hê jy moet jou ogies toemaak as jy so voel. En dan moet jy probeer om jou hele lyfie te ontspan, jou voete, lekker ontspan, jou bene, jou knieë, jou bo-beentjies, ontspan tot bo in jou bors.

Fokus net op jou asemhaling, dink net aan jou asemhaling, mooi. Nou gaan die ontspanning deur na jou skouers, voel hoe swaar raak jou skouers skielik. Deur na jou arms, en jou hande, en weer op na jou nek toe, jou gesig, jou wange, jou neus, jou oë, jou voorkop, jou kop, jou hele lyf, al hoe meer ontspanne.

En terwyl jy hier al hoe meer ontspanne raak, wil ek hê jy moet onthou dat dit belangrik is om na my stem te luister. En jy sal nog steeds bewus wees van alle geluide aan die buitekant. Maar ek wil hê jy moet jou aandag na binne fokus. Jou eie gevoelens, jou eie gedagtes. En miskien, ek weet nie, kan jy nou trappe voor jou sien en begin afbeweeg teen jou trappe, en jy weet jy is veilig, jou trappe is stewig. Af met een, rustig af met twee, af met drie, fokus op jou asemhaling, af met vier, en af met vyf en soos wat jy af beweeg met jou trappe raak jy al hoe rustiger, en al hoe meer ontspanne, af met ses, af met sewe, af met agt, rustiger en ontspanne, af met nege, meer en meer ontspanne, af met tien. Jy gaan miskien nou 'n groot houtdeur voor jou sien. En ek wil hê jy moet na die deur toe stap en dit oopmaak en deurloop.

Wanneer jy deurgeloopt het, gaan jy in 'n wonderlike pragtige tuin wees. Jy gaan die sagte gras onder jou voete voel. En so ver soos wat jy kyk gaan jy die pragtige gras sien. Die blombeddings vol pragtige kleure blomme. En in jou blombeddings gaan jy miskien vlindertjies sien vlieg, en bytjies, en almal is gelukkig in hierdie tuin van jou. En jy gaan misien, ek weet nie, bewus raak van allerhande bome, party groot, party kleiner. En iewers gaan jy hoor dat daar 'n waterval kibbel.

Miskien kan jy nou bewus raak van jou tuin, om jou kyk en oplet hoe lyk dit in hierdie tuin van jou. Wat sien jy alles? Hoe voel dit vir jou in jou tuin? Wat hoor jy in jou tuin? En terwyl jy bekend raak met jou pragtige tuin, waar jy veilig voel en waar jy beskerm is, wil ek hê jy moet 'n plekkie soek waar jy kan gaan sit en ontspan. Miskien gaan dit op 'n bankie onder een van jou groot bome wees. Miskien gaan jy na die kabbelende water toe stap en daar sit en met jou

hand in die water speel. Miskien gaan jy 'n koelte plekkie met pragtige blommetjies raaksien. Net jy weet waar hierdie plekkie gaan wees. En wanneer jy rustig sit in jou plekkie, dan wil ek hê jy moet net jou kop vir my knik. Baie mooi. Vandag, gaan jy iets baie spesiaals doen.

Vandag gaan jy meer leer oor jou vermoëns, en ons almal het vermoëns, party van ons talente ken ons en ander moet ons nog leer ken. Soos wat jy hierso sit, wil ek hê jy moet diep binne-in jouself ingaan, en gaan kyk binne-in jouself waar lê jou sterkpunte, dinge wat jy goed kan doen, dinge wat jou uniek maak. En wanneer jy bewus is van hierdie sterkpunte en goed voel oor jouself wil ek dat jy daarvoor dink nou. Dink daarvoor sodat jy dit nooit sal vergeet nie.

Ek gaan jou vra om nou iets te doen wat ons nog nie voorheen gedoen het nie. Terwyl jy rustig hier sit, en jou ogies toe is, en jy baie ontspanne is, wil ek hê jy moet vandag vir my 'n storie vertel. En dit kan enige storie wees, dit kan so kort of so lank wees soos wat jy wil hê hy moet wees. Solank dit net jou eie storie is, en nie iets wat jy al gehoor het by iemand anders nie. En wanneer jy reg is, wil ek hê jy moet hierdie storie vir ons vertel. Jou ogies toemaak, rustig wees, nog steeds ontspanne, soos wat jy ontspanne is kan jy jou storie vertel.

KLIËNT: Lank lank gelede, was daar drie meisies, hulle was beste, beste vriende. Hulle het eendag na die koning toe gegaan om te gaan sê dat die soldate het die verkeerde blomme geplant. Hulle gaan toe na die koning toe, en hulle sê vir die koning dat hulle nou die verkeerde blomme geplant het. Die koning word woedend. Hy storm buite toe en raas met die soldate. Die drie meisies sê vir die koning, hy moet net kalmeer, dit is nou nie – dit is net blomme. En hulle stap verder.

Hulle kom by hulle huisies aan, hulle sê vir mekaar baai en gaan in hulle huisies. Die eerste feetjie, maak haar deurtjie oop, sy sien haar klein baba katjie op die vloer lê en wag. Die tweede feetjie, maak haar deurtjie oop, en sien haar woefie wat op die tafel sit en wag. Die derde feetjie, maak haar deurtjie oop en stap dadelik na haar kamer.

Die volgende oggend word hulle wakker, hulle gaan na mekaar se huisies toe, en maak een vir een wakker. Die eerste feetjie storm na die derde feetjie toe. Die eerste en die derde feetjie storm na die tweede feetjie se huisie toe. Hulle maak die tuintjies reg, toe besluit hulle om 'n lekker piekniek te gaan hou. Hulle gaan hou toe 'n piekniek. Hulle het broodjies ingepak, koekies en koeldrank. Toe gebeur daar 'n verskriklike ding. Dit begin te reën! Hulle storm huis toe, hulle kan nie na hulle huisies toe gaan nie, hulle sit net in een huisie vas.

Toe besluit hulle om wegkruipertjie te speel. Hulle speel toe wegkruipertjie, toe hou dit op reën. Hulle gaan huisies toe en toe soek die koning al die feetjies in die land. Al die feetjies moet nou na die koning se paleis toe gaan.

Die koning sê, niemand mag na die tuin van my kasteel toe gaan nie. Hulle wys dit toe vir hom en gaan weer terug huis toe. Toe mag hulle nie meer piekniek hou nie, toe moet hulle in hulle tuine dit hou. Toe hou hulle verder hulle piekniek, toe begin dit weer te reën.

Toe besluit hulle hulle gaan in die huise piekniek hou. Toe val die katjie van die tafel af, toe hardloop die katjie na die kamer en gaan lê in sy bed. Die woefie ook. Hulle hardloop saam met die katjie en hulle lê in die katjie se bed. Die eerste feetjie sê, dit is tyd om huis toe te gaan, dit word laat, 'baai julle', sê sy. Die ander twee sê 'goodbye.' Fluit, fluit, my storie is uit!

TERAPEUT: Baie mooi, tannie wil hê jy moet weer jou ogies toemaak. En na jou tuintjie toe teruggaan en op jou bankie gaan sit of waar jy ook al gesit het voorheen, gaan sit weer daar. En ek wil hê, jy moet na hierdie storie luister.

Eendag lank lank gelede, was daar drie feetjies, en hulle was goeie maaitjies. En hulle het in 'n groot koninkryk gebly waar daar baie ander mense gebly het. Daar was 'n koning, 'n koningin, en daar was soldate, en daar was ook mense en ander feetjies en kabouterjies.

Een oggend terwyl hulle so stap, in die koninkryk, sien hulle dat die soldate per ongeluk verkeerde blomme geplant het. En hulle weet dat in sekere tye van die jaar moet 'n mens sekere blomme plant. En hulle het bietjie geskrik, want hulle het gedink die koning sal baie kwaad wees as hy hoor dat die soldate die verkeerde blomme geplant het. En hulle moes toe 'n besluit neem, hulle moes besluit hulle gaan of vir die koning vertel dat die soldate die verkeerde blomme geplant het, of hulle moet die soldate vinnig help om die regte blomme te plant, sodat die koning nie weet hulle het 'n fout gemaak nie.

Hulle besluit toe dat hulle liever die soldate gaan help om vinnig die regte blomme te plant, voordat enige iemand uitvind hulle het die verkeerde blomme geplant. Die drie feetjies stap toe na die wag soldaat toe en hulle sê vir hom, 'ons weet nie of jy weet nie, maar hierdie is nie die regte blomme om te plant vir hierdie tyd van die jaar nie. Julle moes eintlik die pienk en die geel blommetjies geplant het.' Die hoof van die soldate skrik hom boeglam, en hy sê, 'ha, julle is heeltemal reg, griet hoe kon ons so 'n fout gemaak het.' En die feetjies sê, 'moenie bekommerd wees nie, kom ons gaan haal net die regte blommetjies, dan help ons julle vinnig om die regte blommetjies te plant.' Terwyl van die soldate die ander blommetjies uithaal en hulle mooi bêre in hulle boksies, het die feetjies en die hoof van die soldate en 'n klomp ander soldate die regte blommetjies gaan haal, en gou die regte blommetjies geplant.

Voordat enige iemand geweet het wat aangaan, was al die regte blommetjies geplant en almal was gelukkig.

Die hoof van die soldate het vir die drie feetjies gesê, 'ek is so bly julle het my kom sê en my gehelp, want ek wil nie die verkeerde blommetjies plant nie, miskien sou ek in die moeilikheid gewees het.' En die feetjies sê toe 'nee, moenie bekommerd wees nie, alles is mos nou reg.' So het die feetjies aangestap deur die tuine van die groot paleis, want hulle kon daar rondbeweeg.

Terwyl hulle in die tuin stap, sien hulle die koning staan. Dit was 'n baie vriendelike koning. Hulle het na die koning toe gestap en bietjie met hom gaan gesels. Die koning sê toe vir hulle, 'weet julle wat, ek het vanoggend gesien wat julle gedoen het. Ek het gesien hoe help julle die

soldate om die regte blommetjies te plant. En ek wil vir julle sê dankie. Want julle kon net sowel die soldate in die moeilikheid probeer bring het, deur na my toe te kom.'

Die feetjies het eintlik nie geweet wat om te sê nie, hulle het eintlik bietjie skaam gekry. En die koning sê, 'omdat julle so gaaf was, gaan ek sorg dat daar in elkeen van julle se tuine ook hierdie blommetjies geplant word.' Hulle was baie bly en het gesê 'baie dankie koning.' Die koning het gesê dat hy vir hulle ook iets wil vertel. Hy het vir hulle gesê dat toe hy jonger was, kon hy baie kwaad word oor goeters. As dinge nie reg gaan nie, dan het hy sommer kwaad geword en sy humeur verloor en geskree. Maar toe sê hy vir hulle, soos wat hy ouer geword het, het hy geleer dat dit nie help om oor goed te skree nie, want dit maak dit nie beter nie. Hy het geleer, 'n mens moet kalm bly. Jy moet kyk hoekom het die dinge verkeerd gegaan, en hoe kan 'n mens dit weer reg doen. En die feetjies het saamgestem.

Die koning het saam met hulle uitgestap, en hulle het besluit dat hulle 'n piekniek gaan hou. Terwyl hulle piekniek hou, begin dit toe reën. Maar hulle het nie omgee nie, want hulle was lief vir die reën, want hulle het geweet die reën gee lewe. As daar nie water is nie, kan daar nie lewe wees nie. En as dit reën, dan kry die blommetjies water, en hulle kan groei, en die damme word vol water sodat hulle drinkwater kan hê en badwater. En die reën was vir hulle 'n groot seën.

Al laggende het hulle terug gehardloop na hulle huisies toe, besluit hulle gaan sommer binne nou piekniek hou. En hierdie drie feetjies, het baie naby aan mekaar gebly. In die een se huisie was daar 'n kat, en in die ander se huisie was daar 'n hondjie. En snaaks genoeg, in die gewone lewe sal katte en honde nie eintlik oor die weg kom nie, maar daar by die feetjies, was die katjie en die hondjie net sulke groot vriende soos die feetjies. En hulle het elke dag saam gespeel. Al het hulle nie altyd van dieselfde goed gehou nie, het hulle mekaar aanvaar vir wie hulle is.

Met hulle slegte punte en met hulle goeie punte. Die katjie en die hondjie het vir mekaar gesê, 'ons is vriende en ons is lief vir mekaar, maak nie saak hoe verskillend ons is nie.' En so het die drie feetjies oor die weg gekom, al was hulle nie dieselfde nie. Die een kon byvoorbeeld baie vinnig hardloop, en die ander ene se tuintjie was altyd die mooiste, want sy het groen vingertjies gehad en sy kon enige plantjie aan die lewe hou. En die ander ene het altyd gedink sy het niks talente nie, maar sy was verkeerd, want sy was die een wat gesorg het dat dinge tussen die vriende altyd goed gaan, as daar 'n probleem is dan kon sy dit uitsorteer. Sy het die mooi dinge raakgesien, en sy kon almal komplimenteer, en die mooiste goed in die mense na vore bring.

Alhoewel die drie glad nie dieselfde was nie, was hulle lief vir mekaar, en nie jaloers op mekaar nie. Hulle was bly as die een iets goed kon doen en die ander het haar gehelp om nog beter te doen in dit wat sy goed kon doen. Dit was 'n rare vriendskap om dit te doen, dat dit vir hulle lekker was as die ander een goed doen met iets.

So het hulle in die koninkryk gebly waar mense vir mekaar omgee het. En die koning het nie omgee dat mense in sy tuin rondloop nie, want hy het geweet hulle is lief vir sy blommetjies, en hulle kyk mooi daarna, want dit is vir hulle lekker in sy tuin. En die koning het probeer om die mense te help om net die beste te doen wat hulle kan doen. As iemand miskien 'n foutjie gemaak het, het hy nie geskree nie, hy het na hulle toe gegaan en hulle gehelp om hulle foutjie reg te maak.

Dit was 'n goeie koninkryk, met goeie feetjies en goeie kabouterjies en goeie soldate. Want hulle het mekaar gehelp en hulle was lief vir mekaar.

En ek wil hê terwyl jy rustig hier in jou tuintjie sit, gaan ek tel van een tot vyf, en wanneer ek by vyf kom gaan jy jou ogies oopmaak. Een en jy gaan ontspanne voel, twee, tevrede met jouself, drie, en vier, ontspanne en tevrede en vyf in die hier en die nou.

...Die einde... (Skulpie, 2010 & de Villiers, 2010)

DEELNEMER C: Skulpie

STORIE 5: Deelnemer se belewing van haar veilige plek

Doel van storie

Bekendmaak van onderdrukte gevoelens.

Belewing van veilige plek

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet op jou asemhaling fokus vir my en wanneer jy reg is jou ogies toemaak. Goed. Ek wil hê jy moet in jou verbeelding miskien nou 'n wolkie sien bo jou. Kyk hoe kom hierdie wolkie al hoe nader na jou toe afgesweef. Affer, affer, al hoe nader, diep af, en voor jy jousef kon kry, is jy binne-in hierdie wolkie. Jy voel baie veilig en baie ontspanne en rustig. Dit is asof die wolkie jou hele lyfie masseer, al die spanning uithaal en dit wegvat.

Miskien kan hierdie wolkie jou nou na jou veilige plekkie toe vat, na jou tuin toe waar jy altyd veilig en rustig kan wees. Sweef nou saam met jou wolkie tot jy in jou tuin is, en wanneer jy veilig in jou tuin is, dan kan jy net jou kop vir my knik. Baie mooi. Kyk nou hoe gaan die wolkie weer op in die lug terwyl jy veilig in jou tuin agterbly.

Miskien kan jy bietjie rondkyk in jou tuin en vir my vertel wat sien jy en wat hoor jy. En wat is alles in jou tuin? Vertel vir tannie wat sien jy in jou tuin?

KLIËNT: Ek sien blomme, ek sien mooi groen gras, ek sien skoenlappers, ek hoor voëltjies, en ek sien baie groot mooi blommetjies.

TERAPEUT: En wie is almal saam met jou hier in die tuin?

KLIËNT: Net ek.

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet jou verbeel dat daar iemand by jou is in jou tuin. Dit kan miskien 'n diertjie wees wat kan praat, of 'n voëltjie, of dit kan 'n mens wees, dit maak nie saak nie, dalk 'n vriendjie. En wanneer jy iemand sien, wil ek hê jy moet net jou kop vir my knik. Baie mooi. En sê vir my wat is dit of wie is dit wat hier saam met jou is?

KLIËNT: Dit is 'n diertjie.

TERAPEUT: En wat se diertjie is dit?

KLIËNT: 'n Voëltjie.

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet nou weet dat hierdie voëltjie kan praat. En hierdie voëltjie kan baie mooi hoor wat jy sê. Ek wil hê jy moet nou hierdie voëltjie nooi om saam met jou iewers rustig te gaan sit. Miskien as dit 'n klein voëltjie is, dan kan hy op jou hand sit, of jou skouer, maar as hy groterig is dan kan hy langs jou sit. Net jy weet hoe lyk hierdie voëltjie. En wanneer julle rustig iewers sit, kan jy net jou kop vir my knik. Mooi.

Vertel nou vir hierdie voëltjie alles wat in jou lewe aangaan, wat jy nie vir ander mense kan vertel nie. En wanneer jy hom alles vertel het, kan jy net jou kop vir my knik. Maar jy moet jou tyd vat en rêrig dink oor wat jy wil sê. Want hierdie ervaring is 'n belangrike ervaring. En een wat miskien altyd by jou gaan bly. Want as daar goed is wat jy nie vir mense kan sê nie, is dit nou die tyd om dit vir jou voëltjie te sê, en miskien is dit ook 'n goeie tyd om hom te vra wat sy naam is, want 'n mens kry nie 'n voëltjie sonder 'n naam nie. En wanneer jy reg is, en jy alles gesê het wat jy wil sê, kan jy net jou kop vir my knik.

Ek hoop jy het baie mooi gedink wat jy gaan sê. Binne drie sekondes is dit baie moeilik om vir iemand te sê wat in jou lewe aangaan. So ek wil hê jy moet tyd vat Skulpie. Vat tyd, gaan in jouself in, en gaan dink wie en wat jy is. En gaan dink 'n bietjie wat in jou lewe aangaan. Moenie goed afjaag net om dit klaar te kry nie, want dan dien dit geen doel nie. Dit het nou tyd geword dat jy ernstig raak oor hierdie proses waarmee jy besig is. 'n Proses kan 'n mens nie afjaag nie, 'n proses het diepte, baie diepte, en baie emosie, en daar is geen manier hoe dit in drie sekondes afgehandel kan wees nie. Vat jou tyd en dink wat jy doen. En wanneer jy klaar is, knik jou kop.

KLIËNT: Knik met kop

TERAPEUT: En nou wil ek hê jy moet luister wat hierdie voëltjie vriend van jou, vir jou terug sê. En luister baie mooi, want hy gaan baie waarhede praat. En wanneer hy klaar met jou gepraat het, gaan jy jou kop weer vir my knik.

KLIËNT: Knik met kop.

TERAPEUT: Miskien kan jy nou rustig hier in jou tuin rondbeweeg. Die een plek waar niemand jou pla nie, waar niemand iets van jou wil hê nie. Dit is 'n plek waar jy op jou eie kan wees en kan dink wat jy wil, kan doen wat jy wil, en wees wie jy wil. 'n Plek waar rêrig geen eise aan jou gestel word nie. Waar jy net kan ontspan, vars lug kan inasem, net rêrig geniet wat om jou aangaan.

Kyk mooi hoe hierdie veilige plek van jou lyk, en weet dat jy enige tyd hierna toe kan terugkom. Maak nie saak waar jy is en met wie jy praat nie. As jy 'n veilige plek nodig het, kan jy enige tyd hierna toe kom.

Ek gaan nou tel van een tot vyf, en wanneer ek by vyf kom, kan jy jou ogies oopmaak. Een, rustig en ontspanne, twee, baie ontspanne, drie, bring al die positiewe gevoelens saam met jou. Vier en vyf in die hier en die nou.

...Die einde...

DEELNEMER D: Verlore

DEELNEMER D: Verlore

STORIE 1: Die storie van die ligbal⁵

Doel van storie

Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat hy in sy lewe ervaar.

DEELNEMER D: Verlore

STORIE 2: Die uitgooi van die klippe⁶

Doel van storie

Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat hy in sy lewe ervaar, erkenning daaraan gee en daarvan ontslae begin raak.

DEELNEMER D: Verlore

STORIE 3: Die blom op die sypaadjie

Doel van storie

Hierdie metafoor is spesifiek bedoel vir kinders wat mishandel is en voel asof hulle geen eie hulpbronne het nie. Dit gebeur soms dat hierdie kinders hulself nie verstaan nie en nie kan sien hoe hulle positief kan groei nie. Hierdie metafoor plant die saadjie dat die kind kan herstel van die mishandeling wat hy ervaar het.

Die blom op die sypaadjie

TERAPEUT: Maak miskien nou jou ogies toe en haal diep asem. En nog een keer? En nog een keer. Tannie wil hê jy moet net na my stem luister vanoggend. En al is jy bewus van die geluide om jou, kan jy miskien veral op jouself fokus en op alles wat in jou aangaan. Probeer om nie te dink aan die dinge wat hier om jou gebeur nie, maar net aan die dinge wat binne in jou gebeur.

Ek wil hê jy moet rustig raak elke keer wat jy in en uit asem, al hoe rustiger. Ek wil hê jy moet kyk en misien sien jy bo jou is daar 'n wolkie, 'n wit wolkie, 'n sagte wit wolkie. Hou hom vir my dop want hy gaan al hoe nader en nader en nader aan jou kom. Al hoe nader, af en af en af – hy kom al hoe nader aan jou. Totdat jy binne in hierdie wolkie is, en dis vir jou 'n wonderlike

⁵ Sien Deelnemer C, Storie 1.

⁶ Sien Deelnemer C, Storie 2.

ervaring, want hierdie wolke beskerm jou. En hierdie wolke hou jou warm. En binne in hierdie wolke is daar niks wat jou kan pla nie. En ek wil hê jy moet miskien nou in hierdie wolke wegsweef na jou veilige plek toe. En die wolke beskerm jou en jy is veilig in die wolke. En die oomblik wat jy by jou veilige plek kom kan jy net jou kop vir my knik. Baie mooi.

Miskien kan die wolke nou weer opgaan en kan jy in hierdie veilige plek van jou gaan sit. Kyk om jou rond. Wat sien jy? Wat hoor jy hier in hierdie plek van jou? Waar niemand jou kan pla nie. Hier waar jy rustig kan wees en kalm. Hier waar jy jousef kan wees. Gaan soek vir jou 'n plekkie waar jy nou kan ontspan en na hierdie storie kan luister wat ek vir jou wil vertel. En wanneer jy rustig is en 'n plekkie gekry het kan jy net jou kop vir my knik. Baie mooi.

Eendag, lank, lank gelede het 'n blomsaadje in die wind gewaai. En soos wat dinge nou maar gebeur, het hierdie saadje op die sypaadje geland en die wind het al hoe sterker en sterker gewaai en die ou saadje het tussen twee sement blokke in die sypaadje geval. En soos wat die wind al hoe erger begin waai het, het dit begin reën. Soos wat hierdie saadje water gekry het, het hy begin groei, en hy het baie mooi gegroei totdat die bopunt van die ou saadje wat nou 'n plantjie geword het, net so by die sypaadje begin uitsteek het.

Elke keer as hierdie ou blommetjie probeer het om groter te groei, het iemand op hom getrap. Elke keer wat dit gebeur het, het die blommetjie afgebreek, of die boonste gedeelte is sommer net so vertrap. Die plantjie het probeer en probeer om te groei. Hy het probeer om sy blaartjies te laat groei en 'n mooi blommetjie te word, maar elke keer net wanneer hy begin groei, dan trap iemand op hom of 'n fiets ry oor hom, of op een of ander manier, word hy vertrap.

Op 'n dag toe besluit die plantjie net om moed op te gee, hy gaan nie meer groei nie, hy gaan net konsentreer daarop om te oorleef en om dieselfde te bly. Dit was vir hom moeilik, want daar was baie min sonlig en baie min kos. Op 'n dag toe kom daar 'n tuinier verby en hy kyk en hy sien hierdie klein plantjie, en hy sê vir hom, 'hoekom is jy nie in die regte plek nie? Jy moet op 'n plek wees waar jy kan groei en lewe!'

Die tuinier gaan huis toe en hy kom weer terug met 'n grafie. Hy haal die plantjie baie versigtig uit, maak seker dat hy al die ou worteltjies mooi bykom en hom mooi uittrek. Hy besluit hy gaan hierdie plantjie in sy eie tuin plant, buitekant in die ryk grond. Hy het baie versigtig die plantjie water gegee en voedingstowwe al rondom sy worteltjies. Hy het gesê, 'nou is jy in die regte plek klein plantjie. Hier is jy vry om te groei en te ontwikkel soos wat die natuur wil hê jy moet doen, soos waarvoor jy gebore is om te doen. Omdat jy so moeilik grootgeword het, gaan jy as die mooiste blom in my hele tuin ontwikkel, ek kan dit sommer sien.'

Maar die plantjie was nogal bang. Hy was op dieselfde plek daar op die sypaadje vir so lank, dat hy bang was om 'n kans te vat om bietjie anders te wees. Die tuinier het gesien die plantjie is bietjie bang, en hy het aanhou om met die plantjie te praat. Hy het vir hom gesê, 'mens moet jou vrees kan erken, maar jy moet nie ingee daarvoor nie, want as jy ingee vir jou vrees, sal jy nie kan groei nie. Jy moet alles wees wat jy kan wees en jy moet die sterkte in jousef

vind om jousef oop te maak vir die son, want net dan gaan jy jousef en jou ware kleure kan sien.’

Die plantjie was nog steeds bietjie bang, maar hy het besluit om ’n kans te vat. Hy het die krag gekry diep binne-in hom om homself oop te maak vir die sonlig. Kort voor lank, toe kom daar ’n pragtige helder groen blaar uit, en ’n blommetjie, en nog ’n blommetjie, en nog een. Soos wat dit besig was om te gebeur het die plantjie gevoel dat hy sterker en brawer word. Die plantjie was sommer vinnig vol groot pragtige blomme.

Die tuinier het al sy vriende van hierdie nuwe ongelooflike plantjie in sy tuin vertel. Baie mense het gekom om die tuinier se tuin te bewonder, maar veral die blomme op hierdie baie spesiale plant. Soos wat hierdie plantjie elke besoeker se kommentaar gehoor het oor hoe pragtig hy is, het hy besef hoeveel hy gegroei het. Hy het begin verstaan dat ’n mens moet groei om jou volle potensiaal te bereik. Dat ’n mens moet vertrou en jousef moet oopmaak vir die son. En die plantjie was gelukkig in die tuin. Elke jaar het hy die mooiste blomme in die tuinier se tuin vertoon.

Miskien kan jy nou net ’n rukkie hier in jou veilige plekkie sit en dink oor hierdie storie, en die sonskyn op jou eie vel geniet. Ek gaan jou nou ’n minuut tyd gee op die horlosie, om net by jousef te wees.

(Lang stilte)... Baie mooi. Ek wil hê dat jy moet terugkeer na die hier en die nou. Ek gaan tel van 1 tot 5, en wanneer ek by 5 kom dan kan jy jou ogies rustig oopmaak en steeds rustig en ontspanne voel.

...Die einde... (Davis, 2000:53)

DEELNEMER D: Verlore

STORIE 4: Die gebrande boom

Doel van storie

Die metafoor help die kind om te sien dat dit moontlik is om te groei selfs al het mishandeling en traumatiese gebeure plaasgevind.

Die gebrande boom

TERAPEUT: Kyk vir Tigger, en dan haal jy 3 keer lekker diep asem. Miskien, as jy reg is, kan jy jou ogies toemaak. Tannie wil hê jy moet nou vergeet van al die dinge wat jou pla – probeer. Al waaraan jy nou moet dink is aan jouself. Vir hierdie oomblik kan jy miskien rustig raak. Ontspan jou voete, ontspan jou bene. Laat die ontspanning deurgaans deur jou maag en jou arms, jou bors, jou skouers, deur jou gesig.

Ek wil hê jy moet jou verbeel dat jy miskien nou 'n wolkie sien. En hierdie wolkie kom al hoe offer en offer en offer - al hoe nader aan jou - 'n sagte wolkie, al hoe offer, totdat jy binne in hierdie wolkie is. Wanneer jy binne in hierdie wolkie is, voel hoe veilig dit is want hierdie wolkie beskerm jou. Niemand kan jou kwaad aandoen as jy hier binne is nie. Ek wil hê jy moet nou miskien, as jy wil, saam met hierdie wolkie sweef na jou veilige plek. Wanneer die wolkie jou veilig hier by jou veilige plek neergesit het, kan jy net jou kop vir my knik. Daar's hy, baie mooi.

Jou wolkie gaan nou vir 'n rukkie alleen weer wees en jy gaan op jou eie deur jou veilige plekkie stap. En dit is mos 'n tuin? Binne in die tuin is daar miskien groot bome wat skadu gee. Miskien is daar blommetjies met helder kleure, net jy sal weet. Vlinders en bytjies, en moontlik selfs 'n stroompie water wat kalm loop. En ek wil hê jy moet 'n plekkie gaan kry waar jy rustig kan sit hier in jou tuin. 'n Plekkie waar jy kan ontspan en net aan jouself kan aandag gee. Daar's hy, dit is mooi.

Terwyl jy hier sit kan jy, ek weet nie, luister na my stem. Eendag lank lank gelede, was daar 'n boom in 'n woud wat nie groen gelyk het nie, dit het nie eers gelyk asof hy lewe nie. Dit het gelyk asof die weerlig hom raak geslaan het en asof hy net gestop het om te groei, asof iemand gekom het en sy takke afgesny het.

Die meeste van die bome in daardie deel van die woud het gedink die boom is dood, maar hulle was verkeerd, want diep binnekant was hierdie boom lewendig. Die boom het net nie geweet hoe om te groei en te ontwikkel in 'n pragtige boom met lieflike blare soos wat die ander bome gedoen het nie, omdat hierdie boom deur die weerlig raakgeslaan is en die weerlig hom gebrand het.

Partykeer nadat 'n boom gebrand het, dan gaan hy in 'n skok toestand en wil hy nie meer groei en lewe en soos ander bome wees nie. Partykeer is die skok van die weerlig en al die storms wat die boom deurgemaak het so erg dat die boom glo dat hy nie meer kan groei nie

en dat hy dieselfde moet bly. Dat hy so lelik en dood moet lyk. Eendag toe kom daar 'n bewer en hy het gedink hierdie boom is dood en hy het begin om aan die bas van die boom te kou. Van nêrens af nie kom daar 'n geskree, 'hey eina!' Die bewer kyk rond en hy sê, 'wie is daar, wie praat met my?' 'Dit is ek,' sê die boom. 'Jy maak my seer, hou op aan my te kou man!' 'Huh, ek kan dit nie glo nie', sê die bewer, 'dit het gelyk of jy dood is. Jy het dooier gelyk as enige dooie ding wat ek nog ooit gesien het. Gebrand, asof daar niks aangaan binne in jou nie. Liewe land, jou takke is gebreek, jy het nie eers enige blare nie! En ek is 'n baie verantwoordelike dier, ek byt nie aan lewendige bome nie. Ek sal te sleg voel as ek dit doen. Ek het rêrig gedink jy is morsdood.' 'Maar ek is nie dood nie,' sê die boom, 'ek is nie eers siek nie.' En die diertjie kyk hom so, en hy sê, 'maar as jy nie dood is nie, en jy is nie siek nie, hoekom lyk jy dan of jy dood en siek is?' Baie hartseer sê die boom, 'maar ek weet nie hoe om te groei nie. Ek weet nie hoe om blare te kry nie. Ek weet nie hoe om lewendig te lyk nie. Die weerlig het my so baie kere raakgeslaan en daar was so baie storms in my lewe, dat ek vergeet het hoe om te groei.'

Die die bewer wat nie eintlik baie ondervinding met bome het nie, het besluit dat hy gaan help. Hy het verduidelik dat 'n mens miskien eerste al die dooie takke en die goed moet afhaal. En toe wat die bewer doen, is hy het in die boom ingeklim, en al die dooie takke weggekou, en al die dooie punte, totdat al die dooie dele by die boom weg was, sodat nuwe lewe weer kon begin groei.

Die boom was baie verbaas dat dit nie eintlik seergemaak het nie. Daarna het die bewer kunsmis gekry, spesiale kunsmis vir bome en hy het dit reg rondom die boom gesit. Hy het seker gemaak dat die boom al die sonskyn en die water kry wat hy nodig gehad het. In 'n baie kort tydjie het die boom ontdek dat hy rêrig geweet het hoe om te groei en hy het geweet hoe om te ontwikkel en hy het geweet hoe dit is om mooi te lyk, vol groen blare net soos die ander bome.

Kort voor lank het nuwe blare begin groei en het die boom weer begin groei en ontwikkel en voordat 'n mens kon sê mes, kon jy nie eers sien dat hierdie boom deur die weerlig raakgeslaan is of dat hy gebrand het nie.

Die boom en die bewer het baie goeie vriende geword na dit. Omdat die bewer die boom gehelp het om te groei en om so pragtig en gesond te word, het die boom besluit om iets baie spesiaal vir die bewer te doen. Die boom het die bewer gevra om iets uit te kerf oor hulle vriendskap. Hierdie uitgekerfde bord het die bewer voor die boom geplant sodat almal wat verby geloop het kon sien hoe groot verskil 'n vriend in iemand se lewe kan maak.

Terwyl jy hier by jou veilige plek sit, wil ek hê jy moet bietjie dink oor hierdie storie. Ek gaan jou 'n minuut lank tyd gee om bietjie te dink en net by jouself te wees en hierdie tydjie te geniet. (Lang stilte)... Baie mooi!

Miskien kan jy onthou dat die wolke wat jy om jou gevoel het enige tyd terug kan kom en jou kan beskerm, sodat ander mense jou nie kan seermaak nie. Dat jy enige tyd na hierdie veilige plek toe van jou kan kom. Ek gaan nou tel van 1 tot 5, en wanneer ek by 5 kom gaan jy in die hier en die nou wees, rustig, ontspanne, vol energie.

...Die einde... (Davis, 2000:63)



DEELNEMER D: Verlore

STORIE 5: Beleving van veilig plek

Doel van storie: Dat Verlore bewus kan raak van sy emosies.

Beleving van veilige plek

TERAPEUT: Verduidelik vir my waar jy is.

KLIËNT: Ek is by my boompie waar die bankie is en die tuine en ander bome en daar is twee mense daarso en daar's perde.

TERAPEUT: En wie is die mense wat daar is?

KLIËNT: Dit is 'n oom en 'n tannie.

TERAPEUT: Ken jy hulle?

KLIËNT: (Lag)... Nee.

TERAPEUT: En wat doen hulle hier in jou veilige plek?

KLIËNT: Hulle kyk maar net na die blomme.

TERAPEUT: En die perde?

KLIËNT: Hulle eet gras. Twee van hulle eet gras en die ander loop net rond daar.

TERAPEUT: Okay, ek wil net hê jy moet weet dat hier in jou veilige plek kan die diere ook praat, want enige iets is moontlik hier. En die mense wat daar is, is mense wat jy kies om daar te wees. Miskien kan jy iemand kies, of een van die perde of een van die mense om saam met jou by jou boom te gaan sit. En wanneer jy dit gedoen het kan jy net jou kop vir my knik. Mooi.

Wie het jy gekies om saam met jou te kom sit?

KLIËNT: 'n Perd.

TERAPEUT: Ek wil hê jy moet vir hierdie perd 'n naam gee.

KLIËNT: Spirit.

TERAPEUT: Miskien kan jy nou diep in Spirit se oë kyk, en kyk dit is net liefde en aanvaarding wat jy daar sien. En ek wil hê jy moet alles wat jy moontlik kan, wat jy vir geen mens nog ooit vertel het nie, vir Spirit vertel. Ek gaan jou tyd gee en as jy klaar is dan kan jy net weer vir my jou kop knik en sê jy het vir hom alles vertel wat jy vir hom wil vertel.

(Lang stilte)...

TERAPEUT: Nou kan jy miskien na Spirit luister, want hy kan praat en hy gaan nou vir jou iets terug vertel. Luister mooi wat hy vir jou sê, en as hy klaar is kan jy net jou kop vir my knik.

(Lang stilte) ...

TERAPEUT: Geniet nou hierdie veilige plek van jou, hier waar niemand jou pla nie. En laat die perde toe om weer op hulle eie gras te eet. Ek gaan van 1 tot by 5 tel, en wanneer ek by 5 kom gaan jy terug wees in die hier en die nou. En ek wil hê jy moet al die rustigheid saam met jou bring.

...Die einde...

DEELNEMER E: Hoopvol

DEELNEMER E: Hoopvol

STORIE 1: Die storie van die ligbal⁷

Doel van storie

Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat sy in haar lewe ervaar.

DEELNEMER E: Hoopvol

STORIE 2: Die uitgooi van die klippe⁸

Doel van storie

Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat sy in haar lewe ervaar, erkenning gee daaraan en daarvan ontslae begin raak.

DEELNEMER E: Hoopvol

STORIE 3: Die radiokommentator

Doel van storie

Die metafoor kan die deelnemer daarvan bewus maak dat negatiewe selfspraak nie goed vir haar is nie. Sy kan deur haar selfspraak te verander, beter oor haarself voel.

Die radiokommentator

Kom ons doen bietjie ontspanning. Fokus op jou asemhaling en haal diep in- en uit asem. Wanneer jy gemaklik voel en jy reg is, kan jy, ek weet nie net jou oë toemaak en ontspan terwyl jy na my stem luister. Vandag kan begin onthou van die ander ondervindinge wat jy al hier gehad het. Hoe dit voel om na my stem te luister as ek met jou praat. Hoe jy voel as jy nou begin afbeweeg. Die sensasies in jou hande en jou bene en jou arms en jou voete. Die gevoel van ontspanning. Die sensasies en beelde en die verandering in jou bewuswording soos wat jou bewuste meer en meer gemaklik word, en jou onbewuste meer en meer verantwoordelikheid begin neem om jou denke in 'n sekere rigting te stuur.

Onthou hoe jy gevoel het en wat jy gedoen het – en selfs nou terwyl jy hieraan dink en terwyl jy hierdie gevoelens toelaat om weer bekend te raak vir jou - sal dit miskien goed wees as jy die geleentheid gebruik, ek weet nie, om dit te geniet om hierdie gevoel van onspanning te

⁷ Sien Deelnemer C, Storie 1.

⁸ Sien Deelnemer C, Storie 2.

ervaar, terwyl jy dieper en dieper afdryf en terwyl my stem saam met jou afdryf en dit deel word van jou ervaring.

En soos wat jy diep ontspanne raak en al hoe meer gemaklik terwyl ek met jou praat, kan jy nou na jou veilige plek toe gaan – en net jy weet waar hierdie veilige plek is – dis die plek waar niemand jou kan pla nie – die plek waar jy alleen kan wees en kan dink en doen net wat jy wil – waar jy veilig kan wees. En miskien is dit 'n bekende plek, miskien is dit in jou kamer. Of miskien is dit heeltemal 'n onbekende plek, 'n pragtige tuin, of 'n plekkie by die see. Net jy weet waar hierdie veilige plek is. En wanneer jy by hierdie veilige plek is kan jy net jou kop vir my knik.

Terwyl jy daar ontspan, mag jy nou bewus word daarvan dat ons almal 'n stem in ons binneste het, dis amper soos 'n radiokommentator. Hierdie stem is altyd daar en beleef allerhande emosies. Partykeer beleef dit woede, ander kere hartseer of soms kan hierdie stem selfs kritiek lewer, veral teenoor jouself. Partykeer sal hierdie stem vir jou sê dat alles wat jy doen en wie jy is, verkeerd is, en dat niks in jou lewe reg loop nie. Dis nooit lekker om na hierdie stem te luister nie.

En dit herhinner my aan 'n baie belangrike storie. Die storie van die stiefma van ou Cinderella wat so mislik was en haar vertel het dat sy sleg is en dat sy nooit iets sal word nie en dat sy niks verdien nie. Al wat sy moes doen, was om skoon te maak en om te doen wat vir haar gesê was om te doen. Terwyl, soos wat ons almal weet, sy iets van haarself gemaak het en gelukkig was en in die goeie bly glo het. Baie ander mense was lief vir Cinderella en op die ou einde het almal geweet dat sy die mooiste was – ook mooier as haar twee stiefsusters.

En so is dit dan maklik vir my om myself te verbeel en te dink dat goeie dinge met ons almal kan gebeur, ook met jou. Wense kan waar word. Ek weet dis nie altyd maklik om dit te glo nie, maar partykeer is dit nodig dat ons die stem in ons kop vervang met 'n ander stem. Dat ons die radio verander na 'n ander stasie. Dat ons na 'n ander verhaal begin luister, na 'n stem wat vir ons vertel dat ons ook goeie dinge doen en dat daar ook goeie dinge in ons lewens is.

Dink bietjie watter woorde sal jy wil hoor as jy kon kies. Wat sal jy graag wil dink in jou gedagtes? Die interressante ding is jy kan hierdie stem verander en hom laat sê wat jy graag wil hê hy moet sê. En is dit nie hoog tyd dat jy jou eie verhaal begin skryf soos wat jy graag wil hê dit moet wees nie? Is dit nie tyd dat jy die negatiewe goed in jou kop verander nie? Jy kan dit doen net deur daaraan te dink. Jy kan besluit wat jy wil hoor, waarna jy wil luister, wat jy vir jouself sê oor jouself, wat jy wil doen met jou lewe. En jy kan jou denke verander.

Terwyl jou onderbewuste nou agter my aansê, 'Ek hier in my plek van ontspanne bewustheid, hoor die nuwe stem wat vir my sê dat dit wat ek doen en die manier waarop ek dink op hierdie stadium goed is vir my.'

So jy kan nou ontspan en voel hoe dit voel om dit te hoor. Dat jy okay is. Dat jy goed doen en dat jy besig is om jousef te help. En dit is tyd om dit dan ook te glo. En net soos wat die storie van Cinderella 'n goeie einde gehad het net so het jou storie ook 'n goeie einde. En so verander die stem na 'n liefdevolle een, een wat jou bewonder, met jou praat met respek, wat weet dat jy kan doen wat jy moet doen om na jousef te kyk. Dat jy die vermoë het om die regte dinge te doen, die dinge wat vir jou positief gaan wees – die dinge wat jou nie seer gaan maak nie – die dinge wat gaan toelaat dat jy die doelwitte wat jy vir jousef stel gaan bereik. En dit alles het jy beheer oor. Niemand anders nie. En neem nou daardie beheer, of neem die besluit dat jy jou skoolwerk gaan doen na die beste van jou vermoë, want aan die einde van die dag gaan jy die beloning daarvoor ontvang.

Dat die besluite wat jy gaan neem oor jou lewe die beste besluite gaan wees vir jou, want aan die einde van die dag gaan jy die beloning ontvang. En dat jy nie ander sal toelaat om jou sleg te laat voel oor jousef nie. Ander het nie beheer oor jou denke en jou gevoelens nie – net jy alleen. En dit maak nie saak wat ander mense sê nie, as hulle jou dalk afkraak is dit jou keuse of jy dit gaan glo of nie. So jy bly in beheer - altyd. En dis belangrik dat jy onthou dat die beste vir jou nog nie gekom het nie, maar dat die beste nog gaan gebeur.

Ek wil hê jy moet net 'n rukkie hier ontspan hier in jou veilige plek. Jou onbewuste toelaat om hierdie boodskap sy eie te maak sodat wanneer jy netnou in die hier en die nou is dat jy hierdie boodskap saam met jou kan dra vir die res van jou lewe.

...Die einde... (Allen, 2004:127)

DEELNEMER E: Hoopvol

STORIE 4: Hoopvol se eie storie

Doel van storie: Wanneer ek iemand in my lewe het, skuif ek ander uit. Vir die wat wag gebeur daar spesiale dinge.

Hoopvol se eie storie

KLIËNT: Sjoel! Okay, dis hierdie – soos 'n woud, maar dis nie 'n donker en koue woud nie, dis 'n vreugdevolle en warm woud. Daar's nie so iets soos nag nie, daar's net dag. En dan is daar die een huisie wat net uit blommetjies gemaak is, want binne die huisie bly daar 'n meisie. En – wat nog – daar's baie diere en die son kan praat, en die bome kan beweeg – so alles het lewe. En daar's 'n prins, maar sy weet nie wie's die prins nie – sy moet die prins nog ontdek. En eendag toe loop sy in die woud en toe loop sy die prins raak en hulle begin toe gesels en koffie te gaan drink by haar blommetjie-huisie en – hy was nie 'n ruiter op die wit perd nie – hy was 'n ruiter in 'n kar.

En toe het hulle koffie begin drink en gesels en hy het een aand haar nou uitgevra na 'n piekniek. En hulle gaan toe na die piekniek toe en hulle is toe nou vas – hulle het nou vas uitgegaan, en na so 'n paar maande toe vra hy haar nou om te trou, en sy sê toe 'nee' want sy was nie reg vir trou nie.

Hulle was nog steeds saam, hy het haar nie gelos daarvoor nie. En hy het vir hom 'n huisie gebou uit stompies net langsaan. En hulle het langs mekaar gebly so hulle was permanent bymekaar. En sy het nooit sy ouers ontmoet nie en hy het nooit haar ouers ontmoet nie – hulle was soos in hulle eie wêreld gewees. En na 'n jaar toe vra hy haar weer om te trou en sy sê toe weer nee – maar hulle was nog steeds weer saam.

En hulle het aangegaan – hulle was heel gelukkig, en hulle was so twee jaar saam en hy vra haar toe weer om te trou, en sy sê toe 'nee'. En hy sê toe, 'nee elke keer'. Sy sê elke keer nee en hulle is nou al twee jaar saam, hoekom wil sy nie met hom trou nie? Sy sê toe want sy's nie reg daarvoor nie. Maar hy sê toe maar hulle is dan so perfect, hulle is dan twee jaar saam, hulle is dan gelukkig.

En toe beëindig die verhouding – en toe was sy in 'n baie groot state daarvoor gewees en toe het haar maatjies maar weer bymekaar gekom – haar diere – en hulle het haar weer gekalmeer en sy was weer gelukkig.

Toe ontmoet sy weer 'n prins, en die prins, sy en die prins het koffie gaan drink en hy het ook net langs haar weer kom bly, en hulle was 'n jaar saam en hy vra haar toe om te trou en sy sê toe nee. So elke keer as iemand haar vra om te trou dan sê sy nee. En toe beëindig daai verhouding en toe was sy in 'n state daarvoor gewees. En sy het weer haar maatjies bymekaar gekry en sy was weer gelukkig daarvoor, en toe ontmoet sy weer 'n prins.

Maar sy ontmoet elke keer iemand nuuts maar sy hou nie vas aan hulle nie. En toe eendag toe sê sy – uiteindelik toe sê ja vir die een prins dat hulle nou trou – toe het sy die regte een ontmoet – sy moes net gewag het

So dis die einde tannie.

TERAPEUT: Okay. As jy dink aan jou lewe, dink jy die storie het enige-iets te doen met jou lewe?

KLIËNT: Nee, want sy kry gelukkige eindes.

TERAPEUT: Okay, kom ek sê vir jou wat hoor ek uit die storie. Ek hoor dat daar 'n woud is wat vol fantasie is waar die diere kan praat en die son kan praat en waar sy alleen aan die begin is. Daar's geen invloede van buite af wat haar kan ongelukkig maak nie, dis net sy daar en sy's gelukkig.

En toe kom daar 'n prins in hierdie storie in waarmee sy gelukkig is maar dis nie wat sy wil hê nie. Sy's die heelyd soekende na iets en sy kry dit nie. Daar het hoeveel prinse gekom en sy't dit nooit gekry nie. Dit was vir haar lekker as hy daar is, maar hy moet net nie te veel druk op haar plaas nie dan slaan sy toe, dan sê sy, 'nee dankie'.

En so was dit net elke keer die twee van hulle, daar was niemand anders nie. Geen ander mense nie. Die diere was daar, maar het net nader gekom as die prins nie meer daar was nie.

Toe ontmoet sy eendag die perfekte ene – en volgens jou is die uiteinde van die storie - as jy lank genoeg wag, sal die perfekte een wel opdaag. Wat vir my sê dat, vir jou gaan die perfekte een ook opdaag as jy lank genoeg wag.

KLIËNT: Ja. Moenie net inspring in 'n ding en trou en klaarkry nie.

TERAPEUT: Ja, jy moenie vir die eerste en die beste een sê, 'ja okay, ek is nou al lank sonder 'n kêrel, jy sal nou maar doen nie'. As ek moet kyk na jou lewe in die storie wil jy ook graag alleen wees. Dis nie vir jou altyd lekker as mense inmeng en mense sê vir jou wat om te doen en so aan nie.

KLIËNT: Ek wil my eie besluite neem.

TERAPEUT: Ja, en dis nou moeilik omdat jy nog nie op 'n ouderdom is waar jou ouers jou kan toelaat om altyd jou eie besluite te neem nie, so dit raak bietjie frustrerend vir jou, maar dis maar net hoe dit is. Jou storie het beslis 'n korrelasie met jou lewe. Die tweede ding is dat jy graag iemand wil ontmoet vir wie jy kan lief wees en wat lief is vir jou, maar dis nooit die regte een nie. Daar kom seunsvriende op jou pad en dan voel jy nogal aangetrokke tot hulle, maar dis nooit die regte een nie. En dan wonder 'n ou partykeer gaan die regte een ooit kom? Die antwoord is: hy gaan.

Soos jy self gesê het, as jy net geduldig is, gaan hy. Die dag wat jy dit die minste verwag, gaan dit gebeur. En elke keer as jy iemand in jou lewe het kan dit dalk gebeur dat jy die mense wat baie belangrik voor dit vir jou was, bietjie 'on hold' sit. Jy sê, 'hoor hier, staan julle nou bietjie terug, ek is nou eers kom'. Dan sê jy: 'kom nader, kom help – ek het julle nodig.'

Eintlik is dit nie nodig om dit te doen nie. Daai persoon, die spesiale persoon wat in jou lewe inkom, moet deel word van die groot prentjie van wie jy is en julle moenie juisself afsonder nie, want jy's mos meer as net 'n meisie vir hom of hy 'n ou vir jou, omdat jou wêreld uit soveel meer bestaan as net julle twee. Dit bestaan uit jou ouers en vriende en kennisse en 'n gemeenskap en so aan. Jy moet nooit ander mense 'on hold' sit as daar iets nuuts of iets ouliks gebeur nie.

So is daar 'n gelukkige einde in sprokies en daar sal ook een vir jou wees, al dink jy nie nou so nie.

...Die einde...

DEELNEMER F: Skaduwee

DEELNEMER F: Skaduwee

STORIE 1: Die storie van die ligbal⁹

Doel van storie: Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat sy in haar lewe ervaar.

DEELNEMER F: Skaduwee

STORIE 2: Die uitgooi van die klippe¹⁰

Doel van storie: Deur die storie kan die deelnemer bewus raak van die probleme wat sy in haar lewe ervaar, erkenning gee daaraan en daarvan ontslae begin raak.

DEELNEMER F: Skaduwee

STORIE 3: Die hantering van pyn

Doel van storie: Verligting van fisiese pyn

Die hantering van pyn

Konsentreer op jou asemhaling en haal diep in en uit asem. Diep in en uit. Dis reg. Fokus op jou asemhaling en luister na die klank van my stem.

Die eerste ding wat jy nou kan doen, voordat jy aanhou om te ontspan, is om jou vingerpunte liggies op jou bobene te sit. Hou jou arms in die lug en raak met jou vingerpunte net-net aan jou bobene. Arms in die lug en elmoë weg van jou lyf af – amper soos 'n voëltjie. So asof jou arms en hande net sweef. Jou vingers moet skaars aan jou vel raak. Jy moet jou vel net-net voel.

Ja, net so, dis reg. Jou vingers raak skaars aan jou bo bene en jy fokus jou volle aandag op daardie sensasie in die punte van jou vingers, waar hulle skaars raak en waar die sweefgevoel aanhou.

En soos wat ek met jou praat en jy aanhou om te onspan en stip aandag gee aan daardie sensasies, wil ek hê jy moet nou 'n plekkie teen die muur kry met jou oë. Met jou oë enige plek en begin nou om vir daardie spesifieke plek te staar terwyl ek met jou praat. Werklik bewus van daardie plek teen die muur.

⁹ Sien Deelnemer C, Storie 1.

¹⁰ Sien Deelnemer C, Storie 2.

En hoe iets interessants nou begin gebeur met een van jou arms wat daar sweef. Net bo jou bene, terwyl jy probeer konsentreer om vir daardie spesifieke plek te kyk, want almal weet hoe maklik dit is om iets te leer wanneer jy gemaklik is. En kort voor lank het almal die ervaring om iets nuuts te leer wanneer hulle ontspanne is. So laat daardie gemaklike ontspanne gevoel toe om aan te hou.

En is dit nie interessant dat jy na 'n ruk kan oplet dat jou oë begin moeg raak om na daardie spesifieke plek te staar nie. En dat dit moeilik raak om jou oë daar vasgenael te hou – of selfs net om hulle oop te hou. En dat dit regtig makliker en gemakliker sou wees as jy hulle sou toemaak. En jy mag dit doen eerder as om vir die plek teen die muur te staar. Dis asof dit net te veel moeite is. En soos wat jy hulle toelaat om stadig toe te gaan kan jy miskien oplet, soos wat jou oë toegaan, dat daar 'n ligte swewende gevoel in een hand of die ander een of beide is.

En soos wat jou ooglede baie swaar voel en jy aanhou om hulle te laat sak, sweef 'n arm effens op, en dan selfs meer – weg van jou been af. En soos wat hy ligter voel kan jou oë swaarder voel. Maar soos jou swaar oë besig is om toe te gaan beweeg jou lig swewende arms op – soos dit selfs ligter as tevore voel. En jy kan voel hoe jou arm opgaan, opswaef, amper self met tye – meer en meer. Soos wat jy aanhou stukkie vir stukkie om daardie swaar oë toe te maak, en jou ligte opwaartse arm op sweef terwyl jy afdryf met jou oë.

Arm lig op te alle tye, en dan terug af miskien – en dan weer op. 'n Outomatiese beweging opwaarts. Soos wat jy onbewustelik die hand oplik, die arm oplik, op en selfs 'n bietjie meer, asof jy opgetrek word met 'n sagte tou.

Dit mag moeilik wees om agter te kom hoeveel jou arm en hand opswaef, om presies te sê in watter posisie hulle is. En dit mag moeilik wees om te vertel wanneer daardie stadige, moeitelose beweging vinniger en vinniger gebeur, soos dit opswaef, ligter en ligter, hoër en hoër. Dis reg. Dis reg. En daardie arm en hand kan aanhou om hoër te sweef en ligter en ligter te word. Maar na 'n rukkie mag jy nou agterkom, soos wat jy jou oë toelaat om gemaklik toe te gaan en jou verstand om te ontspan, versprei daardie ontspanne gewig en daardie arm begin ook om swaarder te voel, soos wat dit begin om af te sak. En as jy oplet mag jy bewus daarvan raak hoe dit nou voel. Hoe moeg en swaar dit is.

Soos jou onbewuste jou verstand herinner om meer en meer aandag te gee aan hoe goed dit voel om terug af te beweeg. En daardie arm beweeg nou af soos wat die gewig meer word, want dit sal so gemaklik wees om net toe te laat dat die swaar arm ondertoe sweef. En soos wat jy afsweef na gemaklik, ontspanne, oë toe, arms ontspanne – dis reg. En sweef af, af en 'n diep-diep ontspanning soos jou arms ontspan en jou verstand ontspan, en jy dieper en dieper afsweef en ek aanhou met praat. Oë nou toe en arms en hande so gemaklik. Jou hele liggaam ontspanne, gemaklik, ontspanne – en laat sak jou arms nou heeltemal. Dis reg.

En raak heeltemal ontspanne. En met jou oë toe, soos wat jy al hoe meer en meer ontspan let jy moontlik op dat die eerste ding wat jy oplet is hoe moeilik dit is om nie bewus te wees van die pyn en die ongemak nie en dis heeltemal te verstane. En dis nie nodig dat jy teen jou verstand hoef te baklei nie. Jou verstand, wat altyd bewus is van die sensasies wat daar is in jou liggaam vir jou. Want soos wat jy ontspan kan jy miskien begin ontdek dat elke keer wanneer jy ontspan die spiere in jou arms, jou bene, jou gesig, jou voete of selfs 'n vinger – dat jy kan wegdryf. Dieper en dieper as tevore. Dat daardie sensasie sorg vir meer en meer ontspanning en daar is werklik geen rede om 'n poging aan te wend om te probeer wegbly van daardie gevoel af nie, of om te probeer stry teen die gevoel wat amper blyk om jou bewuswording te lei en rigting te gee nie – juis af daarheen – nader en nader.

En soos wat jy nou daarheen afdryf, na die kern van daardie gevoel, af na die kleinste middelpunt van daardie gevoel, die kleinste middelpunt, die bron van alle seer. Na daardie plek wat nie bedoel om gemeen te wees teenoor jou of om jou seer te maak nie. 'n Plek wat nie 'n boosaardige monster is wat jou probeer doodmaak nie. En so is hierdie plek ook nie iets vir jou waarmee jy hoef te baklei nie, of wat jy moet vernietig of haat of vrees nie, want hierdie plek sal jou nie vernietig nie. Hierdie plek waar die pyn die hele tyd klop, wil jou iets vertel wat jy alreeds weet, dat iets verkeerd is daar.

So ontspan nou in daardie plek in. Laat jousef na daardie kern van die seer gaan. Laat jousef toe om die kern te soek van die seer en daarheen te gaan. Omhels dit en laat dit weet dat jy die hulp waardeer en bedank hierdie plek nou dat dit bekommerd genoeg oor jou is om jou te waarsku, maar dat daar niks meer is om daar te doen nie – omdat jy nou alles weet wat jy moet weet. En dat hierdie gevoel nou kan ontspan en kan laat gaan. Kan stil word.

En so kan jy ook nou ontspan, meer en meer ontspan, soos wat jy miskien begin ontdek dat jy kan laat gaan. Om die pyn toe te laat om sy eie rigting in te gaan terwyl jy in 'n ander rigting gaan en los dit nou alleen sodat dit sy eie ding kan doen terwyl jy jou eie ding doen. En laat jousef toe om meer en meer te ontspan. Elke deel van jou liggaam. En sweef nou af deur daardie kern, af deur daardie plek na 'n plek onder daardie plek, 'n wonderlike plek van stilte en kalme bewuswording. Af deur daardie gevoel en uit aan die anderkant.

En sweef nou na 'n ruimte van ontspanning, van gemaklike ontspanning, waar die verstand kan sweef soos wat golwe sweef van een plek na 'n ander. Soos wat jou liggaam ontspan en jou verstand al kalmer en kalmer word. In staat om gebeure te absorbeer, selfs daardie gebeure gemaklik en maklik, word jy geabsorbeer in gedagtes en beelde soos wat jou verstand duidelik 'n wonder van 'n kind reflekteer – 'n jong kind wat na 'n klompie ganse staar soos wat hulle wegvlieg deur die lug. Wegvlieg in die wolke in. Die ritme van hul vierke word sagter en sagter, so sag soos die vere in 'n kussing na 'n plek waar jy kan rus en ontspan. 'n Heerlike lieflike gerieflike plek vir 'n kind om te ontspan en weg te sweef in drome. Deur gedagtes, veilig en beskermd. Waar jy laat gaan – toelaat vir vloei en 'n sagte opwaartse swewing. Waar die gedagtes vry kan sweef van alles daar vêr, vêr onder.

En waar dit blyk of jy in 'n lig rondsweef wat so helder soos glas is en so kalm en glad soos 'n stil rivierstroom, sodat dit weggraak wanneer jy daarna kyk, en wat in die plek daarvan verskyn is die diep blou skyning van die warm sagte son en die stilste lig. 'n Ster ver weg wat uitreik en 'n warm sagte lig gee – soos wat jy afsweef en die gemak voel van 'n diep sagte slaap wat jou onbewuste aan jou kan voorsien wanneer jy ook al ontspan, en in 'n ontspanne toestand soos die een insweef. Want jou onbewuste kan jou aflei na daardie gevoel – na die gesond word. Na daardie ruimte, daardie ontspanne gemaklike plek.

En soos wat jy ontspan en dit toelaat om so te gebeur net vir jou. Daardie verligting en absolute ontspanning, die afsweef wat na jou toe kom wanneer jy dit toelaat, net soos die opswaef ook gebeur... terugswaef na die oppervlakte van bewuswording ... soos jou onbewuste jou herinner om op te sweef in 'n ontspanne gemaklike manier. Nou terug na die oppervlakte nou. En jy bring saam met jou daardie gemaklike ontspanning, daardie gemaklike verandering in sensasie. Selfs as jou gedagtes opswaef en die ontspanning aanhou. Soos jou verstand bewus raak en jou oë oopgaan maar jou liggaam bly waar hy is, ontspanne. Dis reg, jou oë oop. Maar voordat jy heeltemal terugkeer kan jy jou oë weer toemaak en daardie ontspanne gevoel weer voel, en erken die vermoë, daardie vermoë om te kan ontspan, om jou onbewuste toe te laat om maniere te vind om jou te voorsien van meer en meer gemak. En meer en meer ontspanning. Volg die pad terug – laat gaan en sweef af. Dis reg. Wees bewus daarvan dat jy dit kan doen, enige tyd, enige plek waar jy die behoefte het om dit te doen. Jy kan enige tyd terugkeer na hierdie plek. So dit is wat jy doen later vandag, môre, volgende week en vir die res van jou lewe wanneer jy wil of moet, kan jy net jou oë toemaak, vir net 'n oomblik miskien, en voel daardie gemaklike gevoel. Die verandering in sensasie, die verandering en bewuswording keer terug na jou, soos jy wegsweef in 'n ligte ontspanne toestand – of 'n diep ontspanne toestand, waar die onbewuste na jou kan kyk. Maak dinge gemaklik vir jou.

Waar jy kan ophou baklei en ophou reageer en voel hoe gemak en ontspanning terugkeer en dan kan jy terugkeer na die oppervlakte van wakker- en bewuswording. Dis nie nodig om 'n poging aan te wend om vas te stel of die gevoel daar is of nie. Net soos jy nou terugkeer, terug na die oppervlakte, gemaklik, uitgerus en verfris, steeds ontspanne. Self terwyl jou oë oopgaan en wakker bewuswording terugkeer. Dis reg. Heeltemal wakker.

...Die einde... (Allen, 2004:141)

DEELNEMER F: Skaduwee

STORIE 4: Jou innerlike stem

Doel van storie: Die keuses wat ons maak bepaal ons emosies

Jou innerlike stem

Wanneer jy reg is kan jy enige tyd net rustig asemhaal – lekker in en uit, en jou oë toemaak wanneer jy so voel. Fokus op jou asemhaling. En miskien kan jy nou, ek weet nie, 'n stel trappe in jou verbeelding sien. Miskien is dit dieselfde stel trappe wat jy voorheen al gesien het, ek weet nie. En moontlik kan jy nou nader beweeg na die trappe en begin afbeweeg met jou trappe. En weet dat jy veilig is en dat jy met elke tree wat jy gee kan ontspan, meer en meer ontspan.

Af met 1 en af met 2, af met 3. Ontspanne af met 4. Meer en meer ontspanne af met 5. Af met 6. Al hoe meer en meer ontspanne af met 7. Af met 8 en af met 9. Baie mooi, af met 10. En jy is nou aan die einde van jou stel trappe, en ek wil hê in jou verbeelding moet jy nou 'n groot deur voor jou sien. En aan die deur is daar 'n handvatsel. Wanneer jy deur hierdie deur stap gaan jy by jou veilige plek wees en net jy alleen weet hoe dit lyk by jou veilige plek.

Wanneer jy reg is, kan jy miskien hierdie deur oopmaak en deurstap na jou veilige plek toe. En wanneer jy dit gedoen het, kan jy net jou kop vir my knik. Baie mooi. En ek wil hê jy moet vir my verduidelik waar jy nou is? Waar is jou veilige plek op die oomblik?

Dis reg. Nou hier moet jy 'n plekkie vir jouself gaan soek waar jy kan gaan sit en ontspan. 'n plekkie waar niemand anders jou kan pla nie. En terwyl jy hier sit op hierdie stil plekkie, net by jouself, waar niemand jou kan pla nie, wil ek hê dat jy net na my stem moet luister.

En soos wat jy weet, hang die manier hoe jy oor iets voel van jouself af. Niemand kan vir jou besluit hoe jy oor goed moet voel nie, net jy alleen kan besluit hoe jy voel. Dis soos die man waarvan ek gehoor het wat vir homself 'n nuwe motor gekoop het. 'n Uitspattige sportmotor wat hy omtrent elke dag skoongemaak het; elke hoekie en kantjie van die motor. En hy was so trots op hierdie motor, totdat eendag iemand per ongeluk in die motor vasgery het – groot gemors. En die motor is gekrap aan die kant en hierdie man was so omgekrap hieroor dat hy verskriklik kwaad geword het en besluit het dat hy hierdie motor net nie weer gaan bestuur nie.

Vir 'n week lank het hy glad nie naby die motor gekom nie. En toe hy uiteindelik besluit dat hy weer met die motor gaan ry het hy vinnig gery, en haastig, en hard. Hy het geweier om die motor ooit weer te was. Elke keer wat hy hierdie krapmerke aan die motor gesien het, het hy baie hartseer en baie kwaad geword en selfs partykeer gehuil, want hierdie motor was vir hom alles in sy lewe. Hy het so hard gespaar om hierdie motor te kry. Hierdie ongeluk wat hy met die motor gemaak het, het sy hele lewe verander – niks het hom meer gelukkig gemaak nie. Niks het meer na pret gelyk nie. Hy het aangehou kyk na die krapmerke. Elke keer wat hy

daarna gekyk het, het hy sleg gevoel, want dit het hom herinner hoe sleg hy voel en hoe kwaad en hoe omgekrap hy was.

Elke keer wanneer hy daarna gekyk het, het hy gesê, 'hoekom moes dit met my gebeur. Niks gaan ooit reg in my lewe nie.' Naderhand het hierdie krapmerke begin roes. Naderhand het dit 'n gat gemaak en elke dag het hy daarna gekyk en elke dag het hy hartseer gevoel en kwaad. Oor en oor het hy hierdie gevoelens gehad. Na 'n ruk wou hy nêrens meer gaan nie, hy wou niks meer doen nie, want elke keer wat hy uitgegaan het, het hy die gat in die motor gesien en het hy weer van voor af sleg gevoel.

Hy wou net in sy huis bly en wegkruip. Dit was asof hy sleg wou voel, asof hy die reg gehad het om sleg te voel. Eintlik kon hy iets gedoen het aan die motor, want hy het versekering gehad, maar hy het gekies om dit nie reg te maak nie. Hy was nie soos die mense wat langs riviere bly waar daar vloede is en hulle huise en alles wat hulle besit partykeer wegwaai en verspoel nie. Daardie mense het nie beheer oor dit wat met hulle gebeur nie, want dis die natuur. Maar tog gebeur dit dat daardie mense, nadat die rivier alles wegvat wat hulle sin is, dat hulle teruggaan na dieselfde plek en weer van vooraf begin. Baie van die oorlewendes daar sal vir verslaggewers sê hulle is net baie bly dat hulle lewe. Hulle gaan leen geld by banke om hulle lewens weer te herbou en baie keer gebeur dit dat hulle op dieselfde plek weer hulle huise bou. Dis miskien maar seker moeilik om vir 'n rivier kwaad te wees of om 'n vloed persoonlik te vat, want dis 'n natuurramp, dit kom van God af.

Hierdie mense hou aan om kerk toe te gaan waar hulle bid dat die ramp asseblief nie weer moet gebeur nie, maar tog weet hulle dit gaan moontlik weer gebeur want daai spesifieke rivier is geneig om sy banke te oorspoel. Niemand dink 'n rivier moet anders wees nie, want dis hoe hy gemaak is, so niemand word kwaad of voel seergemaak as die rivier dit doen nie. Niemand is kwaad en dink, 'maar dis my skuld dat dit gereën het nie.' Hulle begin net weer met hulle lewens en hulle gaan swem weer en hulle ry weer op die bote en hulle is bly die son skyn weer. Hulle is bly hulle kan hulle lewens hervat. Of ons nou daarvan hou of nie hang dit van onself af hoe ons voel. Dit hang van onself af wat ons gaan doen oor hoe ons voel.

Dis in elke geval wat Martin Ericson, 'n baie bekende terapeut, vir sy kliënte vertel het. Hy het vir hulle gesê, 'dink oor hoe julle voel en wat julle doen. Dis om soos jou verstand as 'n televisie te sien. En soos wat die televisie verskillende kanale het waarnatoe jy kan oorskakel, kan jy dit met jou verstand ook doen. As jy sleg voel kan jy die knoppie druk en na 'n ander kanaal toe gaan sodat jy beter kan voel. Maar jy kan kies om na dinge te kyk wat jou hartseer maak en jou sleg laat voel, of jy kan kies om na dinge te kyk wat jou goed laat voel. En Ericson sou vir sy kliënte sê, 'dit hang van jou af, jy kan jou verstand op 'n kanaal sit waar jy hartseer voel en oor hartseer dinge dink, en jy kan hierdie slegte gevoelens onthou, of jy kan jou verstand instel op dinge waarvan jy hou en wat jy geniet, want jy bepaal die ruimte waarin jy lewe. Jy het die vermoë om jou denke in 'n sekere rigting te stuur. Jy kan verander wat jy doen en jy kan dinge doen wat vir jou lekker is.

So vanaand of môre of hierdie week, wat ek wil hê jy moet doen is dit. Elke aand wanneer jy eet moet jou onbewuste jou outomaties herinner, miskien met 'n spesifieke klank of 'n spesifieke gedagte, miskien 'n alarm, dat dit die tyd is vir jou om te besluit wat jy daai aand gaan doen. Jy kan besluit om oor iets interessants te dink, iets lekkers vir 'n verandering. Dit hang absoluut van jou af of jy dit gaan geniet om iets anders te doen, iets interessants, of gaan jy aanhou om daaraan te dink dat jy sleg voel.

So wat sin maak is dat jy moet kies. Gaan jy die dinge kies wat jou sleg laat voel of gaan jy iets anders kies, iets wat jou laat goed voel. Die belangrike ding wat jy miskien kan onthou vanaand en die res van die tyd is dat die beste nog nie met jou gebeur het nie, maar dat die beste nog met jou moet gebeur. En ek wil hê jy moet nou, hier waar jy rustig in jou veilige plek sit, miskien onthou dat elke keuse jou eie keuse is en dat jy moet kies in jou lewe en dat dit goed is om te kies. En dat jy van nou af die toekoms kan kies, 'n blink nuwe mooi toekoms wat vir jou lê en wag. Wanneer jy reg is kan jy terugbeweeg na die trappe. En wanneer jy bo kom kan jy rustig jou oë oopmaak en jy sal hierdie keuses kan onthou.

...Die einde... Allen, 2004:101)

DEELNEMER F: Skaduwee

STORIE 5: 'n Nuwe dag

Doel van storie: Daar is altyd hoop.

'n Nuwe dag

En terwyl jy so sit kan jy maar net na my stem luister. Jy is nou gemaklik terwyl jy na my stem luister, oë toe en gemaklik. Kan jy bewus wees van jou oë en hoe jy in beheer daarvan is om jou oë of toe of oop te hou. Jy kan hulle enige tyd oopmaak, en dis reg, want ek wil rêrig nie hê dat jy nie in hipnose moet gaan te vinnig nie.

Ek wil hê jy moet ontdek hoeveel makliker dit is om gebeure net op hulle eie tyd te laat gebeur, op hulle eie manier. En soos jy die gevoel toelaat in 'n skouer, 'n been, 'n hand, terwyl jy aanhou luister na die klank van my stem en die klanke al om jou. Die water wat kabbel. Die musiek. Miskien die verkeer. Gee aandag nou aan daardie gevoelens, daardie veranderings soos wat dit gebeur.

Soos jy wegdryf, al hoe meer gemaklik, en jou bewuste al reeds begin het om weg te dryf na 'n ander plek, laat jou liggaam toe om te ontspan. Laat jou verstand toe om te ontspan, sonder dat jy weet hoe meer gemaklik en ontspanne jy kan raak. En ek wonder of jy kan onthou hoe dit voel om weg te dryf terwyl jy gemaklik sit en TV kyk, so opgeneem in die storielyn.

Luister na die stemme terwyl jy jou oë toemaak, om te rus in 'n oomblik in tyd. Hoor die musiek, die woorde wat gepraat word op 'n stil ontspanne manier. Wanneer 'n sekere geluid 'n spesifieke gedagte by jou laat opkom. Konsentreer dan weer op die woorde, totdat die woorde en die musiek net 'n murmeling word, 'n ontspanne geluid. Hoor dit in die agtergrond van die verstand, stil, gemaklike tyd, en die onderbewuste onthou net wat vir jou belangrik is, terwyl die bewuste wegdryf na 'n ander plek. Terwyl hy nie eers oplet dat daar geen behoefte by jou is om 'n poging aan te wend om te probeer nie, of om alles te verstaan wat hier gesê of nie gesê word nie, terwyl jy so rustig daar lê.

Jy weet hoeveel makliker dit is om te leer wanneer jy ontspanne is - alhoewel ek nie wil hê jy moet te vinnig ontspan nie. Ontdek nou hoe maklik dit is om klein veranderinge te sien en waar te neem. Veranderinge in jou asemhaling, in jou polsslag. Hoe stil en gemaklik dit nou vir jou is en hoe hierdie gevoel van veiligheid jou selfs dieper as tevore laat ontspan. En jou onderbewuste mag kies om een van jou vingers te laat ontspan, miskien een van jou duime, of miskien sal jou onderbewuste besluit dat jou gewrig gemakliker is om te ontspan. Die bewuste deel van jou verstand kan dit geniet om nuuskierig te wees oor presies waar hierdie gevoelens gaan begin.

En nou, Skaduwee, oorweeg dit om te sien hoe 'n klip oor kalm water gegooi word en hoe hy oor die water skiet – eers een keer dan twee maal, drie keer – elke keer is dit korter, soos wat die klip momentum verloor en stadiger gaan – af meer en meer, soos wat dit die water raak en

soos wat die stilte van die water verander. Die water word perfekte kringe, sirkels, totdat die klip nie meer kan spring nie en stil afsak onder die water in. Verby al die diere wat daar onder lewe – af, stadig, stil, verby die waterplante, en niks verander soos wat dit finaal 'n rusplek onder die water kry nie. Stil op die onderste deel. En uiteindelik is die water weer stil bo-op die oppervlakte ook.

Jy kan nou die geleentheid neem om te reflekteer oor daardie probleme. Terwyl jy ontspan, laat gaan van alle spanning, angs, paniek, raak bewus van jou vermoë om dinge op 'n ander manier te sien, en aanvaar daardie dinge wat soos een ding lyk en dan uiteindelik iets heeltemal iets anders word. Weet dat jy die verskil kan agterkom. Dat jou geloofsisteme kan verander. Dat jy nuwe vermoëns kan raaksien. Dat jy nuwe maniere kan leer om dinge te doen.

Ek wonder of jy hierdie gevoelens kan toelaat om aan te hou, om dieper te word soos wat jy probeer om alles te onthou wat ek hier sê. Oor die waterpoel en die televisie, die steen, die klippie wat afdryf. Soos wat jy nou met jou gedagtes dryf, afdryf, en bewus raak van jou bene en arms wat al hoe swaarder raak, en dat elke woord wat ek vir jou sê jou al hoe dieper laat ontspan.

Ek wil met jou 'n tegniek deel wat jou kan help om uit hierdie angsgevoelens te kom. Nommer een is jy moet waarneem. Nommer twee, jy moet vertrou. Nommer drie, jy moet beweeg. Wanneer die gevoel kom wat jou angstig laat voel neem hom dadelik waar en gee aan hom 'n naam. Sê, 'o, daar is daardie vrees weer', uhm, verbeel jou dit. Moenie emosioneel reageer op hierdie gedagtes nie. Vertrou dat waaroor jy jou ook al bekommer gaan 10 teen 1 nooit waar word nie. Byna al die angstige gevoelens wat ons het is 'n absolute vermorsing van ons energie. Vertrou dat dinge gaan reg uitwerk. Joseph het eenkeer gesê, "If you want to test your memory, try to recall what you were worrying about one year ago today".

As jy glo aan 'n groter mag, gee al hierdie angsgevoelens oor aan hierdie groter magtiger wese. Vertrou dat daar niks is om voor bang te wees nie, en dat iemand anders na jou kyk. Vertrou en laat die gevoel gaan. "Every evening I turn my worries over to God, He's going to be up all night anyway". Laastens, stuur jou aandag in 'n ander rigting. Fokus op iets positiefs, wat jou verstand wegvat van die angstigheid. Vervang die angstige denke met 'n positiewe gedagte.

Die 3 stappe wat jy moet volg is, neem die gevoel waar, vertrou dat jy dit kan oorgee aan iemand anders en dat dit nie gaan waar word nie, en beweeg jou gedagtes na 'n positiewe een. En jy kan dit doen.

Terwyl jy rustig hier sit, wil ek hê dit is waaraan jy moet dink van nou af. Ek gaan tel van 1 tot by 3 en dan kan jy jou oë oopmaak.

...Die einde... (Allen, 2004:103)



BYLAAG C

Etiese klaringsertifikaat



BYLAAG D

SKRIFTELIKE TOESTEMMING VAN DEELNEMERS EN HUL OUERS

BRIEF VAN INGELIGTE TOESTEMMING

'n Navorsingsprojek deur die Universiteit van Pretoria

Titel: Die toepassing van Ericksoniaanse Sandspelterapie met kinders en adolessente wat depressie as ontwikkelingsteurnis ervaar.

Geagte Mnr en Me _____

RE: DEELNAME AAN NAVORSINGSPROJEK

U word vriendelik uitgenooi om u kind te laat deelneem aan my studie rakende die toepassing van Ericksoniaanse terapie in kombinasie met sandspelterapie met depressiewe kinders en adolessente.

Die doel van my studie is om die moontlike waarde van die Ericksoniaanse benadering in kombinasie met sandspelterapie vir adolessente en kinders wat depressie as ontwikkelingsteurnis ervaar, te ondersoek. In terapie gaan ek onder andere vir u kind stories vertel wat spesiaal vir hom/haar aangepas gaan word, waarna ek hom/haar gaan vra om hierdie ervaring in 'n sandbak met verskillende figure wat tot sy/haar beskikking gaan wees, uit te beeld.

Daar gaan ses deelnemers tussen die ouderdom van 7 en 18 jaar aan die studie deelneem. Die deelnemer se moedertaal moet Afrikaans of Engels wees en die deelnemers kan manlik of vroulik wees.

Indien u kind gekies word, gaan hy/sy individuele terapie ontvang, wat gaan insluit: Ericksoniaanse hipnoterapie gekombineer met sandspelterapie. Na die aanvangsonderhoud gaan ek 'n unieke hipnoterapeutiese sessie vir hom/haar uitwerk wat gevolg gaan word deur sandspelterapie. Daar gaan ongeveer ses terapeutiese sessies met elke individu wees. Video-opnames gaan van elke terapisessie gemaak word. Daar gaan verder van hom/haar verwag word om 'n refleksiejoernaal te hou. Hierdie dagboek kan enige vorm aanneem (skryf, teken, plak ens). Die refleksiejoernaal is daarop gerig om die deelnemer in staat te stel om sy/haar gedagtes te rig.

Ek hoop dat hierdie studie vir u kind gaan ondersteun om weer goed oor homself/haarself te voel en om meer oor homself/haarself te leer. Die deelnemer kan enige tyd enige vrae vra. Indien hy/sy later vrae het wat hy/sy nie nou aan kan dink nie, kan hy/sy my enige tyd skakel of dit neerskryf sodat hy/sy dit vir my kan vra die volgende keer wat ons mekaar sien.

Die deelnemer kan die navorsing enige tyd met u bespreek voordat hy/sy besluit of hy/sy aan die navorsing wil deelneem al dan nie.

U kind hoef nie aan hierdie navorsing deel te neem nie. Niemand sal vir hom/haar kwaad wees indien hy/sy besluit om dit nie te doen nie.

Daar sal nie inbreuk gemaak word op sy/haar akademiese tyd nie, aangesien alles wat ons gaan doen, na skool sal plaasvind.

Die volgende etiese oorwegings sal streng eerbiedig word:

Die deelnemer se identiteit en die van enige betrokke of vermelde persone sal anoniem gehou word.

Geen verwysing sal gemaak word na inligting wat persoonlike of identifiseerbare besonderhede verstrek nie.

Name van plekke en mense sal verander word, ten einde anonimiteit te verseker.

Die deelnemer behou die reg om enige tyd toegang te verkry tot inligting wat gedurende die navorsingsproses ingesamel gaan word.

Die deelnemer behou die reg om enige inligting of data te onttrek wat hy/sy nie vir publikasie beskikbaar wil stel nie.

Indien die deelnemer hierdie brief van ingeligte toestemming onderteken, stem hy/sy in dat die volgende inligting beskikbaar gestel word:

Die verbatim transkripsies van die inhoud van die 6 terapisessies en die individuele onderhoude wat gevoer gaan word.

Die analise, interpretasie en rapportering van die inhoud van die 6 terapisessies en die individuele onderhoude wat gevoer gaan word.

Informele besprekings tussen die deelnemer en die navorser wat met die navorsing verband hou.

Die deelnemer se persoonlike geskrewe refleksies in sy/haar refleksiejoernaal van die terapisessies en individuele onderhoude.

Notas en refleksies wat die navorser gedurende die navorsingsproses gaan maak.

Indien u enige verdere navrae het, is u welkom om my (083 232 9595) of my studieleiers Prof Maree (012 420 2130) of Prof Ebersöhn (012 420 2337) te kontak. Indien u verdere vrae het, kan u die Universiteit van Pretoria, Fakulteit van Opvoedkunde – Etiese Komitee skakel by 012 420 3751.

Wanneer u u naam op hierdie bladsy skryf, beteken dit dat u toestemming gee dat u kind aan hierdie navorsing mag deelneem en dat u weet wat met hom/haar gaan gebeur tydens die navorsing. Indien die kind op enige stadium besluit om nie meer aan die navorsing deel te neem nie kan hy/sy net vir my of vir u sê.

OUER/VOOG

DATUM

NAVORSER

DATUM

BRIEF VAN INGELIGTE TOESTEMMING

'n Navorsingsprojek deur die Universiteit van Pretoria

Titel: Die toepassing van Ericksoniaanse Sandspeltherapie met kinders en adolessente wat depressie as ontwikkelingsteurnis ervaar.

Beste deelnemer

Wanneer ons soms meer inligting oor iets nodig het of iets wil uitvind, vra ons mense om by 'n projek saam met ons betrokke te raak. Tydens hierdie projek gaan ek jou vrae vra oor jouself en gaan ek jou vra om deel te neem aan aktiwiteite wat gefokus is op jou eie ontwikkeling en leer. Voordat ek jou gaan vra om deel te wees van hierdie studie is dit nodig dat ek jou meer inligting daarvoor moet gee sodat jy kan besluit of jy daaraan wil deelneem. Jy moet bewus wees daarvan dat deelname vrywillig is en dat jy op enige stadium aan die navorsing kan onttrek. Indien jy van die navorsing onttrek kan jy steeds met die terapie voortgaan.

Ek is tans besig met PhD (Opvoedkundige Sielkunde) aan die universiteit van Pretoria en my studieleiers is Prof. Kobus Maree en Prof Liesel Ebersöhn. Die doel van my studie is om die moontlike waarde van die Ericksoniaanse benadering in kombinasie met sandspeltherapie vir kinders en adolessente wat depressie as ontwikkelingsteurnis ervaar, te ondersoek. In terapie gaan ek onder andere vir jou stories vertel wat spesiaal vir jou aangepas gaan word, waarna ek jou gaan vra om hierdie ervaring in 'n sandbak met allerhande figure wat tot jou beskikking gaan wees, uit te beeld.

Daar gaan ses deelnemers tussen die ouderdom van 7 en 18 jaar aan die studie deelneem. Jou moedertaal moet Afrikaans of Engels wees en die deelnemers kan manlik of vroulik wees.

Indien jy gekies word, gaan jy individuele terapie ontvang, wat gaan insluit: Ericksoniaanse hipnoterapie gekombineer met sandspeltherapie. Na die aanvangsonderhoud gaan ek 'n unieke hipnoterapeutiese sessie vir jou uitwerk wat gevolg gaan word deur sandspeltherapie. Daar gaan ongeveer ses terapeutiese sessies met elke indivdu wees. Video-opnames gaan van elke terapisessie gemaak word. Daar gaan verder van jou verwag word om 'n

refleksiejoernaal te hou. Hierdie dagboek kan enige vorm aanneem (skryf, teken, plak ens.). Die refleksiejoernaal is daarop gerig om jou in staat te stel om jou gedagtes te rig.

Ek hoop dat hierdie studie jou gaan ondersteun om weer goed oor jouself te voel en om meer oor jouself te leer. Jy kan enige tyd enige vrae vra. Indien jy later vrae het wat jy nie nou aan kan dink nie, kan jy my enige tyd skakel of dit neerskryf sodat jy dit vir my kan vra die volgende keer wat ons mekaar sien.

Jou ouers/voogde is bewus van hierdie navorsing en hulle het self ook toestemming gegee dat jy hieraan mag deelneem indien jy wil. Jy kan dit enige tyd met hulle bespreek voordat jy besluit of jy aan die navorsing wil deelneem al dan nie.

Jy hoef nie aan hierdie navorsing deel te neem nie. Niemand sal vir jou kwaad wees indien jy besluit om dit nie te doen nie.

Daar sal nie inbreuk gemaak word op jou akademiese tyd nie, aangesien alles wat ons gaan doen, na skool sal plaasvind.

Die volgende etiese oorwegings sal streng eerbiedig word:

Jou identiteit en die van enige betrokke of vermelde persone sal anoniem gehou word.

Geen verwysing sal gemaak word na inligting wat persoonlike of identifiseerbare besonderhede verstrekk nie.

Name van plekke en mense sal verander word, ten einde anonimiteit te verseker.

Jy behou die reg om enige tyd toegang te verkry tot inligting wat gedurende die navorsingsproses ingesamel gaan word.

Jy behou die reg om enige inligting of data te onttrek wat jy nie vir publikasie beskikbaar wil stel nie.

Indien jy hierdie brief van ingeligte toestemming onderteken, stem jy in dat die volgende inligting beskikbaar gestel word (*dui asb. aan waarvoor jy toestemming gee deur 'n regmerk in die blokkie te maak*):

- Die verbatim transkripsies van die inhoud van die 6 terapieessies en die individuele onderhoude wat gevoer gaan word.
- Die analise, interpretasie en rapportering van die inhoud van die 6 terapieessies en die individuele onderhoude wat gevoer gaan word.
- Informele besprekings tussen jou en die navorser wat met die navorsing verband hou.

- Jou persoonlike geskrewe refleksies in jou refleksiejoernaal van die terapisessies en individuele onderhoude.
- Notas en refleksies wat die navorser gedurende die navorsingsproses gaan maak.

Indien jy enige verdere navrae het, is jy welkom om my (083 232 9595) of my studieleiers Prof Maree (012 420 2130) of Prof Ebersöhn (012 420 2337) te kontak. Indien jy verdere vrae het, kan jy die Universiteit van Pretoria, Fakulteit van Opvoedkunde – Etiese Komitee skakel by 012 420 3751.

Wanneer jy jou naam op hierdie bladsy skryf, beteken dit dat jy toestemming gee om aan hierdie navorsing deel te neem en dat jy weet wat met jou gaan gebeur tydens die navorsing. Indien jy op enige stadium besluit om nie meer aan die navorsing deel te neem nie kan jy net vir my sê.

LEERDER

DATUM

NAVORSER

DATUM

Deur jou naam hieronder te skryf beteken dat jy toestemming gee dat ek fotos kan neem van jou sandbaktonele en dat ek ons sessies met die videoband mag opneem. Ek mag dan ook hierdie materiaal gebruik in besprekings asook verslae wat ek gaan skryf met betrekking tot die navorsing. Ek sal nooit jou regte naam gebruik nie. Indien jy besluit dat ons eerder nie fotos moet neem of van die videoband gebruik moet maak nie, kan jy net vir my sê.

LEERDER

DATUM

NAVORSER

DATUM

VERKLARING

Hiermee bevestig ek, _____ (volle naam en van), dat:

Ek begryp wat die doel van die studie is.

Ek verstaan wat die terapisessies gaan behels waarby ek betrokke gaan wees.

Ek verstaan dat deelname vrywillig is en dat ek op enige stadium aan die navorsing kan onttrek, alhoewel ek met terapie kan voortgaan.

ek verstaan dat alle inligting vertroulik hanteer sal word en dat my identiteit anoniem sal bly.

Ek voldoende ingelig is oor die verskillende bronne van data wat gepubliseer of bekend gemaak kan word.

Ek voldoende ingelig is oor die etiese riglyne wat gevolg gaan word en ek weet wat my regte is.

Ek verstaan dat alle terapisessies deur middel van video opgeneem gaan word.

Ek verstaan dat daar foto's geneem gaan word van my sandspel.

Indien jy toestemming tot bogenoemde gee, teken asseblief hierdie brief as 'n verklaring van jou toestemming.

DEELNEMER

Datum

OUER

Datum

NAVORSER

Datum