

Handleiding voor het invullen van de invulschema's

Met de invulschema's leg je belangrijke momenten, ervaringen en gevoelens vast. Je kunt ze gebruiken bij terugkerende gebeurtenissen, zoals een bezoek aan de huisarts of specialist, een afspraak op het consultatiebureau, zwemlessen, therapieën of vervolgonderzoeken.

Hoe doen wij dat:

Stap 1: Maak een nieuw hoofdstuk aan

1. Ga naar **Hoofdstukken**.
2. Klik op **Hoofdstukken bewerken**.
3. Klik op de blauwe cirkel met het **plusje (+)**.
4. Geef het nieuwe hoofdstuk een naam, bijvoorbeeld: **Tweede zwemles**.
5. Klik op **Toevoegen**.
6. Je keert nu terug naar het overzicht van de hoofdstukken.
7. Klik op **Opslaan**.
8. Open vervolgens het nieuwe hoofdstuk.

Stap 2: Kies een passend invulschema

1. Ga naar **Uitleg**.
2. Kies **Invulschema's**.
3. Zoek het onderwerp dat past bij jouw situatie, bijvoorbeeld **Babyzwemmen**.
4. Open het invulschema.
5. Kopieer alle vragen of alleen de vragen die je wilt gebruiken.

Stap 3: Plaats de vragen in je hoofdstuk

1. Ga terug naar je hoofdstuk, bv **Tweede zwemles** en klik deze aan.
2. Klik dan op "**aan de slag**" en plak de gekopieerde vragen op de pagina.
3. Je kunt nu de vragen beantwoorden.

Hoofdvragen en hulpvragen

Elk invulschema bestaat uit hoofdvragen en hulpvragen.

Hoofdvragen

De hoofdvragen vormen de basis van het hoofdstuk.

- Gebruik deze vragen om jouw verhaal te vertellen.
- Je kunt de hoofdvragen eventueel vet of donkerder maken, zodat ze duidelijk opvallen.

Hulpvragen

Onder de hoofdvragen staan hulpvragen.

- Deze herken je aan een streepje (-) voor de vraag.
- Ze zijn bedoeld als ondersteuning en inspiratie.
- Kies alleen de vragen die passen bij jouw situatie.
- Vraag beantwoordt? Verwijder dan de hulpvragen en het sterretje*.

Schrijf op jouw eigen manier

Er is geen goede of foute manier om dit boek te schrijven.

- Schrijf zoveel of zo weinig als voor jou goed voelt.
- Beantwoord alle vragen of alleen de vragen die voor jou belangrijk zijn.
- Je kunt schrijven in verhaalvorm of de vragen één voor één beantwoorden.
- Kies de manier die het beste bij jou past.
- Dit is jouw boek en jouw verhaal.

Voeg foto's en filmpjes toe

Foto's en filmpjes maken herinneringen vaak nog waardevoller. Voeg daarom, waar mogelijk, foto's en filmpjes toe aan de verschillende hoofdstukken.

Denk bijvoorbeeld aan:

- bijzondere momenten;
- mijlpalen;
- afspraken of onderzoeken;
- familie en vrienden;
- tekeningen, kaarten of andere herinneringen.

Neem de tijd

Sommige herinneringen of gebeurtenissen zijn makkelijk op te schrijven, terwijl andere meer tijd vragen. Voel je niet verplicht om alles meteen in te vullen.

Je kunt altijd later teruggaan naar een hoofdstuk om iets toe te voegen, aan te passen of verder uit te werken.

Jouw verhaal is waardevol

Grote gebeurtenissen bestaan vaak uit veel kleine momenten. Juist die kleine momenten maken jouw verhaal bijzonder.

Door niet alleen op te schrijven **wat er gebeurde**, maar ook **hoe je je voelde** en **wat het met je deed**, ontstaat een waardevolle herinnering voor later.

Misschien lees je dit boek ooit zelf nog eens terug. Misschien lezen je kinderen, partner of andere dierbaren het later. Juist daarom zijn jouw woorden, gevoelens en herinneringen van onschatbare waarde.