

Dagboek in de rouw

Door: Christine de Vries

Pagina 1 van 2

Je moet het maar eens allemaal opschrijven!

Wanneer plotseling een geliefde overlijdt staat je hele wereld op z'n kop. Niets is meer het zelfde en vooral de eerste tijd leef je in een roes, die als een mist langzaam optrekt. En met het verdwijnen van die mist komt de pijn van het verlies. Het helpt wanneer er mensen om je heen zijn die naar je willen luisteren. Maar ook zij zijn er niet altijd toe in staan en voelen zich net als jij vaak zo machteloos. Vanuit het verlangen jou te willen helpen wordt er vaak gezegd: "Misschien moet je alles wat gebeurd is op schrijven om het zo wat van je "af" schrijven." Goed bedoeld advies, maar je kunt er niets mee. Waar moet je beginnen? De gebeurtenissen en herinneringen tuimelen over elkaar heen. De ene is nog scherper dan de andere. Schrijven over die laatste dagen en het moment waarop je hoorde of zag dat de ander niet meer leefde, roept zoveel emotie bij je op dat je de pen haast niet op het papier durft te zetten.

En toch is er ook bij jou het vermoeden dat het schrijven over wat je is overkomen je kan opluchten. Je hebt behoefte aan een uitlaatklep, aan een luisterend oor dat er op elk moment van de dag of midden in de nacht er voor je is. Een plek waar je je niet langer groot hoeft te houden, maar waar je eerlijk kunt en durft te zijn. Een plek waar je je masker af kunt zetten en kunt benoemen wat je denkt, voelt, wilt en hoopt zonder rekening te hoeven houden met een ander.

Een dagboek is zo'n geduldige luisteraar, die nooit klaagt over het tijdstip waarop je een beroep op hem doet, of over de vele dagen van stilte die aan dit moment vooraf gingen. Het dagboek kan in tijden van rouw een veilige plek zijn waar je op adem kunt komen.

Toen mijn echtgenoot zonder waarschuwing plotseling overleed, stortte mijn wereld in. Ik zocht naar houvast en vond dat in het dagboekschrijven. Ik had in gelukkige tijden leren schrijven en kon die kennis en ervaring toepassen in deze tijd van chaos en wanhoop. Ik wist wat er nodig was om het schrijven als anker te kunnen gebruiken en deze tips deel ik heel graag met anderen.

Ik heb er inmiddels mijn werk van gemaakt en leer mensen hoe zij in hun persoonlijke én professionele leven het dagboek zo kunnen gebruiken dat het inderdaad een veilige plek voor hen wordt. Deze manier van dagboekschrijven is niet bedoeld als psychotherapie of vervanging hiervan. Het is een creatieve vorm van zelfexpressie, die vaak door de schrijver als helend wordt ervaren.

De tips heb ik zodanig omschreven dat je er zelfstandig mee aan de slag kunt. Wanneer je hierover twijfelt raad ik je aan om eerst contact op te nemen met een professionele begeleider of therapeut. Jullie kunnen dan samen kijken wat het beste aansluit bij jouw behoeften en mogelijkheden.

Tips

1. Kies een passend dagboek en fijne pen.
2. Noteer boven elk fragment de datum.
3. Realiseer je dat alles wat je schrijft een momentopname is en daardoor aan verandering onderhevig is. Geef jezelf de vrijheid om echt te schrijven wat in je op komt.
4. Ga tijdens het schrijven niets corrigeren, want dan raak je zo uit de stroom van je verhaal. Verbeteren of aanvullen kan altijd, maar doe het niet tussen de bedrijven door. Als je dit wilt is het beter om daar een speciaal moment voor te kiezen.

Dagboek in de rouw

Door: Christine de Vries

Pagina 2 van 2

5. Geef zo min mogelijk ruimte aan je innerlijke criticus door eerst uitgebreid over de te schrijven tekst na te denken en af te wegen of het de moeite van het schrijven waard is. De kans is groot dat het dan nog moeilijker wordt om te beginnen. Het is echt makkelijker om direct met het schrijven te beginnen en al doende te ontdekken wat er verwoord wil worden.
6. Spreek met je zelf eerst het aantal minuten of het aantal regels tekst af die je gaat schrijven. Noteer dit onder de datum. Het is goed om heel klein te beginnen: 3 regels of 3 minuten, dan langzaam op te bouwen naar 5 minuten/regels tot maximaal 10 minuten per keer door te schrijven.
7. Wil je mee schrijven, neem dan opnieuw een besluit hoe lang je deze keer zal schrijven.
8. Schrijf sneller dan je gewend bent, want dit helpt om je aandacht te richten en je niet te laten afleiden.
9. Lees na het schrijven jouw eigen tekst hardop aan jezelf voor. Het is een belangrijk onderdeel van deze vorm van creatieve zelfexpressie en hoort bij het dagboekschrijven, zoals de uitademing hoort bij de inademing.
10. Probeer je aandacht ook te richten op de mensen en de dingen die er wel zijn en waar je van kunt genieten. Wanneer je naast de donkere dingen ook over de lichte dingen in het leven schrijft, zorg je voor meer balans en evenwicht. Juist wanneer je het niet gemakkelijk kunt benoemen of ervaren is het goede oefening om er al schrijvend aandacht aan te geven.
11. Wees zorgzaam voor jezelf. Rouwen is heel hard werken. Zet kleine stappen, schrijf korte teksten en kijk goed naar wat je nodig hebt. Misschien is dit een wandeling door de natuur of een warme kop chocolademelk na het schrijven.
12. Door vele kleine fragmenten te schrijven ontstaat er een impressie van wat er is gebeurd en hoe het sinds dien me jou gaat. Elke tekst is een klein gekleurd mozaïeksteentje. Pas met heel veel steentjes krijg je een beeld te zien.
13. Hier volgen een paar open zinnen. Je schrijft eerst het begin stukje van de zin over en daarna ga je, zonder onderbreking en je pen van het papier te halen, door met het eerst wat in je op komt. Achter iedere open zin staat het aantal regels (lijntjes op papier) die je toevoegt aan de open zin. Probeer door te schrijven totdat het aantal regels is volgeschreven. Ik raad je aan om de open zinnen in deze volgorde aan te vullen.
 - a. Toen ik vanmorgen wakker werd... (2 regels).
 - b. Op dit moment ben ik ... (2 regels)
 - c. Schrijven in een dagboek is ... (3 regels).
 - d. Ik vraag me af of ik binnenkort... (4 regels).
 - e. Ondanks alles wat er gebeurd is, heb ik... (5 regels).

Lees nu eerst je open zinnen aan jezelf voor en vul daarna de laatst open zin aan met 2 regels

- f. Door zo te schrijven... (2 regels).
14. Meer informatie over het creatief dagboekschrijven
 - a. www.shodo.nl
 - b. Gratis digitale nieuwsbrief "SchrijfWijzer" kun je aanvragen via cdevries@shodo.nl
 - c. "Dagboek als spiegel – handboek vol inspiratie" door Christine de Vries, uitgeverij A3 Boeken.