

'De helende kracht van het schrijven'

Christine de Vries geeft schrijfworkshops in 't Praethuys

Christine de Vries ontmoet ik bij haar thuis in Alkmaar voor een gesprek over schrijven, herstel van kanker en de workshop creatief dagboek schrijven die ze geeft in 't Praethuys. Een afspraak in 't Praethuys op de laatste donderdag van de maand, wanneer ze met acht vrouwen aan tafel zit om te schrijven, is niet mogelijk. "Daar horen geen 'buitenstaanders' bij, want de groep is sinds januari, na twee open bijeenkomsten 'gesloten'. We hebben bewust voor deze opzet gekozen omdat we 'de diepte' in gaan en we daar een veilige basis voor willen hebben. Een steeds veranderende setting zou onrustig kunnen zijn!" legt Christine uit.

Sinds acht jaar is Christine verbonden aan 't Praethuys. "Het was nog op de Wilhelminalaan dat Nel aan mij vroeg een schrijfworkshop te geven voor de vrijwilligers. Dat was een succes en zo groeide het idee om één keer in de maand de schrijftafel klaar te zetten voor iedereen die, aan de hand van opdrachten, zijn of haar gevoelens aan het papier wilde toevertrouwen. Mensen met kanker, hun mantelzorgers, vrijwilligers en iedereen die zich aangesproken voelde, schoof aan."

Diagnose Borstkanker

Anderhalf jaar geleden verandert het leven van Christine echter drastisch. Er wordt borstkanker bij haar geconstateerd, ze wordt geopereerd en kiest weloverwogen voor alléén bestralen en therapie. "Het valt me een beetje tegen dat ik nu nog steeds goed moet nadenken waar ik mijn energie aan besteed. Ik wil niet met het tekort bezig zijn, maar het gaat allemaal niet meer zo vanzelfsprekend als voorheen. Vooral de aantasting van mijn ribben – vanwege de bestraling - is iets waar ik niet op gerekend had. Die pijn belemmert me wel in mijn functioneren! De ene dag is de andere niet, soms kost alles meer energie dan vooraf gedacht en daar baal ik van. Een workshop geven vraagt overigens wel energie, maar ik krijg er ook energie voor terug. Ik kan er dagen op teren wanneer het inspirerend is en gelijkwaardig voelt."

Duizendpoot op schrijfgebied

"Ik geef nu alleen nog ééndaagse workshops waarna ik er twee vrije dagen omheen plan. De retraiteweek dit voorjaar doe ik wel, omdat alles erom heen geregeld is en ik alleen de trainingen doe. Verder moet het nog rustig aan. Ik vind het nog moeilijk dat te accepteren, maar ik heb een goed netwerk om me heen en hoef me niet meer te bewijzen!" Ze doet nog heel veel. Haar hond Grino is sinds haar ziekte een trouwe metgezel en samen met hem wandelt ze lekker langs het strand en in de duinen. Ze beheert ook nog een mooie en volledige website Creatief dagboekschrijven 'Shodo' (www.shodo.nl). Daarnaast leidt ze trainers op voor de basis cursus dagboekschrijven. Deze workshops worden gegeven door het hele land, alsook in België en Frankrijk. Zo organiseert ze het maandelijkse schrijfcafé in het Gulden Vlies in Alkmaar en geeft ze trainingen aan verschillende soorten therapeuten die het schrijven kunnen gebruiken bij de behandeling van hun cliënten. Ook schrijft ze boeken. Oorspronkelijk is Christine (50 jaar) verpleegkundige. Toen ze jaren geleden in het buitenland ging wonen is de liefde voor het schrijven ontstaan, omdat ze zo met haar familie kon communiceren. Vanaf 1993 geeft ze les in het creatief schrijven en ontwikkelt ze haar eigen cursussen. Terug in Nederland heeft ze in 2004 haar baan opgezegd om fulltime te gaan schrijven. Zijn de workshops in 't Praethuys veranderd? "In de eerste schrijfjaren was ik de 'verpleegkundige, de hulpverlener' die er naar keek en ik was voorzichtig in mijn benadering en de opdrachten die ik aanreikte. Na

mijn ziekte durf ik meer bij de naam te noemen. Het kan de schrijvers lucht geven om de stap te kunnen zetten en naar datgene te

kijken wat nog niet benoemd werd. In de eerste groepen was er plaats voor iedereen die met kanker te maken heeft, nu maken alleen mensen die ziek zijn, of ziek geweest zijn, deel uit van de groep. Ik schrijf trouwens ook mee met de oefeningen en heb daardoor nu twee petten op, maar het is wel iets van geven en halen."

"Natuurlijk ben ik professioneel, heb de verantwoording, ik maak de indeling en de ordening en ben dienstbaar aan de groep. Wanneer er zich iets persoonlijks bij me aandient, ga ik er thuis mee aan de slag! Ik bewaak de groepscode en de afspraken die we gemaakt hebben. Zo voorkom je onzekerheid. Een basisregel is dat het verhaal van de ander is, je neemt de inspiratie van dat verhaal mee, niet de ballast, die blijft hier! Verder oordelen we niet en daarmee oefenen we mildheid naar onszelf. Het gaat niet over een mooi product, het gaat over het proces. Dus iedereen kan creatief dagboekschrijven. Het zijn ruwe versies, het verhaal heeft alleen voor jou betekenis, nooit voor de ander. En alles mag gezegd worden!"

Hoe ziet een schrijfochtend er uit?

"De deelnemers op dit moment zijn acht vrouwen in verschillende stadia van hun ziekte en herstel, maar ze hebben gemeen dat het nooit meer wordt zoals het vroeger was! Ieder komt met een eigen verhaal en ze willen 'tot op het bot' gaan, ze gaan niet voor minder. Elk verhaal is een persoonlijk verhaal, wordt niet beoordeeld maar wel herkend. Dat creëert een bijzonder intens samenzijn. Het is een oefening te ervaren dat de ander de ander is en dat jij zijn of haar ervaringen niet mee kan of hoeft te nemen." "De opdrachten gedurende de twee uur durende workshop zijn afwisselend. De vraag kan zijn: Waar ben je nu? We kijken bijvoorbeeld naar het moment dat je voelde: 'Het is foute boel!' Soms lijken daar geen woorden voor, maar er over denken en schrijven kan wel ruimte geven en je innerlijke ruimte en draagkracht kan zo groeien. De omgeving durft over het algemeen deze vraag niet te stellen." "We geven ook aandacht aan de fysieke toestand. Waar zit in je lichaam de pijn of voel je bijvoorbeeld de angst? Zo ga je communiceren met je lichaam en niet alleen de strijd aan. Er wordt ook vaak gelachen. Al met al kan er ruimte in het hoofd en het hart komen. Voor we naar huis gaan zorg ik dat iedereen weer 'landt'. Via een afgeschermd weblog, waar alleen wij het wachtwoord van hebben, kunnen we gedurende de volgende maand samen digitaal communiceren en op elkaar reageren. Ik zet er geheel vrijblijvend - want ik ben geen juf - extra oefeningen en informatie op. Hun processen kunnen dan doorgaan."

Niet iedereen spreekt deze schrijfvorm aan, daarom zijn de eerste twee workshops open en sluit daarna pas de groep wanneer iedere deelnemer weet dat het hem of haar aanspreekt en er echt voor wil gaan! Christine is er van overtuigd dat voor wie het schrijven wel werkt er een helende kracht uitgaat van het schrijven. "Zo 'heel' mogelijk zijn in de omstandigheden!" sluit ze overtuigd af!

Angèle Arendsen

