



'Mooi' schrijven  
hoeft niet.  
Alles mag en  
alles kan.



## Christine de Vries

✕ 49 jaar ✎ Alkmaar ♥ woont samen met  
Harrie ✎ schrijfcoach ✎ Shodo.nl

### Wat ben je aan het doen?

"Ik schrijf in mijn dagboek. Dat doe ik zo'n vijf keer per week, een kwartiertje of soms wel anderhalf uur. 'Mooi' schrijven hoeft niet. Alles mag en alles kan. Ook inspiratie is geen must, gewoon beginnen, dan volgt vanzelf een gevoel. Omgekeerd kan ook: ben ik van plan te schrijven over iets wat me dwarszit, dan kan het zomaar zijn dat ik op een heel nieuw gevoel uitkom, iets wat verscholen lag."

### Het klinkt als een middel tegen piekeren.

"Ja, het helpt mijn gedachten te ordenen. Een emotie overkomt me daardoor niet zomaar. Ik belééf het en daardoor snap ik het. Het mooie is dat dan ook ruimte voor heel positieve gedachten en gevoelens ontstaat. Zeventien jaar geleden verloor ik mijn geliefde, en dagboekschrijven was toen mijn rouwmiddel. Maar de grootste ontdekking was dat ik zo niet alleen mijn

gedachten beter kon ordenen, ook werd ik me al schrijvend bewust van mooie, simpele dingen. Hoe het licht op de tafel kan vallen – zo klein, maar toch zo bijzonder. Dat was mijn reddingsboei."

### Sindsdien ben je schrijfcoach.

"Ik houd al dagboeken bij sinds ik woordjes kan schrijven. Maar zo'n negentien jaar geleden leek het me leuk om dagboeken met vriendinnen te schrijven en te lezen. Ik coachte hen daarbij. Die groep breidde zich alsmaar uit met onbekenden. Nu organiseer ik cursussen in een klooster en ben ik een paar jaar geleden een schrijfcafé begonnen. Mijn vaste baan heb ik opgezegd."

### Welk moment van de dag is een goed dagboekmoment?

"Zelf vind ik 's morgens vroeg het fijnst, als ik nog niet in contact ben geweest met de buitenwereld. Dan verwonder ik me over de wereld om me heen. Lukt het me dat in alle stilte te verwoorden op papier, dan maakt dat mijn verwondering nóg weer groter." ➔