

# Schrijven als anker

*Christine de Vries, schrijfster van het boek 'Dagboek als spiegel; Een handboek vol inspiratie' woont en werkt in Alkmaar. Ze geeft diverse cursussen op het gebied van schrijven en is supervisor. Sinds 3 jaar begeleidt ze ook een schrijfgroep in 't Praethuys, een inloophuis voor mensen met kanker en hun naasten of nabestaanden. Daarover praat NFK&U met haar.*

*Door Sjoerdje Bourgonje*

Wanneer ik Christine de Vries vraag of ze mee wil werken aan een interview voor NFK&U reageert ze direct enthousiast. Ze vindt het heel betekenisvol dat ik haar juist nu benader. Ze belooft me dat later uit te leggen.

Tijdens het interview vertelt ze dat ze ziet wat de schrijfgroep in 't Praethuys met mensen doet en dat ze het daarom zo graag zou willen aanbieden in andere inloophuizen of binnen patiëntenverenigingen. In haar eentje redt ze dat niet. Daarom wil ze vrijwilligers gaan trainen. Maar hoe bereikt ze deze mensen? En toen belde ik voor dit interview.

## **Hoe is de schrijfgroep in 't Praethuys tot stand gekomen?**

Ik werkte voorheen als verpleegkundige, o.a. in het Antoni van Leeuwenhoekziekenhuis in Amsterdam. Ik zag daar hoe mensen vechten om in leven te blijven. Door mijn werk in verpleeghuizen had ik al gezien hoe verschillend mensen om kunnen gaan met sterven. Ik was ook erg geïnteresseerd in het onderwerp rouw. In mijn eigen leven heb ik het drama van een plotseling afscheid te verwerken gehad. Ik weet uit ervaring wat rouwen is. Deze ervaringen leerden mij hoe belangrijk het is om met aandacht te leven. Dat wilde ik graag doorgeven aan anderen.

Tijdens mijn eigen rouwproces heb ik het schrijven ervaren als een anker. Een baken in de storm. Als het schrijven voor mij een anker was, dan is het dat mogelijk ook voor anderen die in een stroomversnelling terecht zijn gekomen, zoals mensen die de diagnose 'kanker' hebben gekregen. Die diagnose wordt door veel mensen nog ervaren als een doodvonnis. In ieder geval betekent het een afscheid van de toekomst die je voor ogen had. Het zal anders gaan lopen. Dat is ook rouwen en dat ken ik uit eigen ervaring.

Toen werd ik door 't Praethuys gevraagd een workshop 'schrijven' te geven. Dat beviel zo goed, dat we zijn gestart met een schrijfgroepje, eens per maand op de dinsdagochtend. Alles viel voor mij op zijn plek. Ik wilde graag aanwijzingen geven hoe je met aandacht kunt leven met dat wat er is en schrijven helpt hierbij - hoe onverteerbaar dat ook lijkt.

## **Hoe kwam je zelf, als verpleegkundige, tot schrijven?**

In 1990 vertrok ik als verpleegkundige naar Aruba. Daar kwam ik in een totaal andere wereld terecht, ook binnen mijn werk. De hiërarchie in het ziekenhuis was totaal anders dan ik in Nederland gewend was. Ik vond dat verwarrend. Contact met mijn dierbaren in Nederland was beperkt. Telefoon was te duur en e-mail was er nog niet. Ik schreef airogrammen en liep er tegen aan dat je op zo'n klein vel papier weinig kwijt kunt. Ik leerde toen prioriteiten stellen in het schrijven en om bondig te formuleren. Ondertussen schreef ik ook veel voor mezelf. Ik ontdekte dat ik al schrijvend mijn verwarrende situatie kon onderzoeken en zo mijn eigen pad kon vinden en ik leerde op papier na te genieten van de bijzondere ervaringen op dit tropische eiland en haar bewoners.

Na mijn werkervaring op Aruba ben ik uit de verpleging gestapt. Ik vertrok naar Amerika en legde me daar toe op het schrijven. In die tijd las ik de boeken van Julia Cameron en Nathalie Goldberg en volgde cursussen. Ik ontwikkelde mijn eigen stijl van schrijven. Vanaf 1993 geef ik schrijfcursussen, nu in Nederland.

### **Wat moet ik me bij een schrijfgroepje in 't Praethuys precies voorstellen ?**

Eens per maand komen we bij elkaar. Mensen die voor kanker worden behandeld, mensen die op uitslagen wachten, een nabestaande, mensen die inmiddels genezen zijn. Dus mensen met verschillende achtergronden. Soms zijn we met zijn twaalven, dan eens met zijn zevenen. Het maakt niet uit. Het zijn meestal vrouwen. Er is een harde kern die altijd komt; anderen komen onregelmatiger.

Schrijfervaring is beslist niet nodig. We gaan ook niet aan de slag met ons levensverhaal of onze ziektegeschiedenis. Het is mijn bedoeling taal te gebruiken om in beweging te komen. Ik geef korte aanwijzingen waaraan iedereen zijn eigen invulling geeft. Dan blijkt dat iedereen, ondanks die verschillen in achtergrond, iets van zijn gading te vinden. Iedereen legt in die oefening datgene waar ze het zelf over willen hebben. Over datgene wat hen op dat moment bezig houdt. Dat kan kanker zijn, maar dat hoeft niet.

Na afloop van deze ochtenden gaan de mensen met een goed gevoel naar huis.

### **Hoe werk je dan precies?**

Eerst leg ik de basisregels uit. Het is belangrijk dat je de pen op het papier houdt en dat je door blijft schrijven gedurende de korte schrijfoefening, ook als je het even niet meer weet. Schrijf dan maar op *dat* je het niet weet. Al schrijvend komen de verrassen associaties en invallen die je verder kunnen brengen. Zodra je ophoudt met schrijven komt de criticus in je voorbij en dan zie je dat je een schrijffout hebt gemaakt of dat een zin niet goed loopt. Dat is funest wanneer je creatief wilt schrijven en je aandacht naar binnen wilt richten. Blijf dus in de beweging van het schrijven.

Aan het begin van de ochtend geeft ik wat kleine aanwijzingen over alledaagse dingen, alleen met het doel om wat los te schrijven. Zo vroeg ik vanochtend om iets te schrijven over jouw herinneringen aan een verhuizing. Dat deed ik omdat 't Praethuys net is verhuisd en we daardoor in een rommelige omgeving zaten. Die aanwijzing sluit dan aan bij het 'hier en nu'. Daarna vroeg ik om al schrijvend stil te staan bij de vraag: "Hoe is het met mij?" De één was moe, de ander werd gek van de gedachten die maar rondtollen. De derde voelde zich vooral gericht op de buitenwereld. Dat inventariseer ik dan. Ik speel daar op in door opdrachten te geven waar we, ieder voor zich, een paar minuten over doorschrijven. Vaak 3 of 5 minuten. Een oefening van 10 minuten is al lang. Ik beperk de tijd, omdat dat structuur biedt. Het schrijven blijft dan veilig. Je hebt niet de tijd om te gaan spitten en graven. In die paar minuten kunnen al heel veel associaties naar boven gekomen zijn. Daar doen we op dat moment niets mee, maar je kunt er thuis natuurlijk altijd over doorschrijven.

### **Schrijven jullie vaak over kanker?**

Je mag over kanker schrijven, maar het hoeft niet. Ik probeer juist de andere aspecten van jezelf weer naar voren te halen. Kanten van jezelf die ondergesneeuwd dreigen te worden door kanker en de behandelingen. Even geen kommer en kwel. In de opdrachten probeer ik rust en ontspanning aan te bieden en ook graag wat licht, als dat mogelijk is.

Ik werk graag met metaforen. Al schrijvend de vraag beantwoorden wat voor dier je graag wilt zijn. Dat gaat over iets wensen voor jezelf. En daarna de vraag welk dier je was toen je ziek was. Indirect gaat het dan toch over je kanker, maar er komt ook een andere kracht in beweging. Die beweging zoek ik. Tijdens de opdracht kun je iets gaan verkennen en ik vind

het heerlijk als mensen zichzelf dan verrassen met de antwoorden die eruit komen. Dat geeft energie. Ook werkt het helend, maar dat benoem ik nooit. Door gedurende een korte tijd steeds maar door te schrijven, voorkom je dat je gaat nadenken en er antwoorden op papier komen die je al kende.

### **Schrijven jullie alleen, of praten jullie ook?**

We lezen elkaar voor wat we geschreven hebben. Dat bespreken we verder niet. We luisteren alleen maar naar wat de ander geschreven heeft. Daar zit vaak veel herkenning in. Soms zijn er dan tranen. Dat mag. Ook daar gaan we niet aan zitten dokteren. We weten van elkaar dat we niet voor niets naar dit inloophuis gekomen zijn.

Als je niet wilt voorlezen, hoeft dat niet. Ik vraag dan wel of je al schrijvend voor jezelf wilt nagaan waarom je het niet wilt voorlezen. Dat je in ieder geval voor jezelf weet waarom je deze tekst voor jezelf wilt houden.

### **Zijn er bepaalde thema's die steeds naar voren komen?**

Ja, zeker. Vaak hoor ik toch de behoefte om even los te komen van alle drukdoenerij. Om uit je hoofd te komen. Om al schrijvend voor jezelf te formuleren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen, zonder je daarover schuldig te voelen. Hoe je je tijd en energie kunt begrenzen. Hoe je 'nee' kunt zeggen. Hoe je aandacht kunt vragen en krijgen. Die behoefte wordt veel herkend.

### **Heb je zelf nog iets voor ogen bij het aanbieden van de opdrachten?**

Ik zoek steeds naar een balans. Als er veel chaos is, zoek ik naar de rust. Als er veel moet gebeuren in de buitenwereld, zoek ik het in de binnenwereld. Als het over kanker gaat, zoek ik het leven.

Ik wil laten ervaren dat je meer bent dan je ziekte, je gedachten die rondtollen of je angstig maken. Dat er ook nog het *nu* is. Wat doe je *daar* mee?

### **Je wilt het schrijven graag aanbieden in andere inloophuizen. Heb je verder nog wensen?**

In de toekomst zou ik ook al schrijvend willen verdiepen wat er met je gebeurt als je kanker hebt. Het hebben over de onmacht en de angst. Maar dat kan alleen in een gesloten groep (een groep met een aantal vaste deelnemers *SB*). Dat is moeilijk te realiseren, omdat deelnemers ziekenhuisafspraken hebben en zich ook te ziek kunnen voelen om naar het inloophuis te komen. Daar heb ik nog geen oplossing voor gevonden. Voor nu houd ik het op de wens vrijwilligers te gaan trainen.

*Heb je interesse om een schrijfgroep te gaan begeleiden in een inloophuis of patiëntenvereniging, neem dan contact op met Christine de Vries. Telefoon 072-5118309 of kijk op [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl).*