

## Je levensverhaal schrijven

# Putten uit eigen bron

Heeft u ook wel eens gedacht: dit moet ik opschrijven? Om de herinnering vast te houden, voor uzelf of voor de kinderen. Of om het verleden een plek te geven. Overwin uw schroom - met een beetje hulp boort u een rijke bron aan.

“Hoe vaak in mijn leven heb ik niet gedacht: dat moet ik toch eens opschrijven”, vertelt Norie Pliester. “Maar het kwam er niet van - allerlei zaken slokten mijn tijd en energie op. Toen mijn ouders waren overleden en ik tot de oudste generatie ging behoren, wist ik: nu moet ik aan de slag. Meteen sloeg de twijfel toe: wie zit er op mijn verhaal te wachten en hoe zet ik het op papier?”

Gelukkig is er volop hulp voor mensen die wel willen schrijven, maar geen idee hebben hoe en waar te beginnen. Een van degenen die precies kan vertellen hoe het moet, is Reina Crispijn, auteur van de praktische handleiding *Hoe schrijf ik mijn levensverhaal?* Reina kent de gevoelens van de beginnende schrijver. “Het lege vel staart hen aan, heel eng. Daarom begin ik met heel simpele aanwijzingen: maak eerst kaartjes met je geboortedatum, je schooljaren, hoogtijdagen,

ziekte, je relaties. Dan heb je alvast een kapstok om je verhaal aan op te hangen. Van daaruit kun je makkelijker verder en uiteindelijk kom je toe aan stijl en leesbaarheid.” Via haar uitgever kwam het verzoek om een workshop over het onderwerp te geven. Tweehonderd belangstellenden tekenden in. Over hun motieven vertelt Reina: “De een zegt: ‘Ik wil laten weten wie ik was en hoe ik de persoon ben geworden die ik nu ben, wat mijn plek in het ouderlijk gezin was en waarom ik in het leven bepaalde keuzes heb gemaakt.’ Een ander wil gewoon op papier zetten wat hij of zij zich nog herinnert, voor zichzelf of voor de kinderen en kleinkinderen. Er is één gemeenschappelijk probleem: hoe zet ik het op papier? Aan de hand van voorbeelden en anekdotes laat ik zien dat er allerlei manieren zijn om herinneringen wakker te kussen en boeiend vorm te geven.”

Reina legt de nadruk op het plezier van het schrijven, maar wijst ook op valkuilen. “Realiseer je dat als iets zwart op wit staat het veel harder aankomt. Je kunt er vriendschappen mee op het spel zetten; is dat het je waard? Ik geef ook het advies om niet je hele ziel op papier uit te storten. Schrijven kan een opluchting zijn, maar de fantasie en de herinnering kunnen een vertekend beeld ►



## Reina Crispijn:

“Het begin is het moeilijkste; dat lege vel staart je aan”

opleveren. Hoe eerlijk moet je zijn, wat is waarheid? Er zijn dingen uit het verleden die je voor jezelf moet kunnen houden. Niemand heeft er recht op om alles over je te weten.”

### Kijken en vragen stellen

Het schrijven van de waarheid en de keuzes die je daarin moet maken, komt ook aan bod tijdens de workshop van Marijke Hilhorst, journalist en auteur van *De vader, de moeder & de tijd*, een kroniek over het leven en de dementie van haar ouders. “Voor mij gaat het erom dat je een mooi verhaal schrijft. Daarbij mag je de waarheid wel eens geweld aandoen; het is jouw waarheid. Dat is iets anders dan willens en wetens een leugen op-

schrijven. Eerlijkheid vind ik wel belangrijk, je moet ook slechte gevoelens uiten. Die horen in je verhaal, geven er diepte aan. Maar de keuze is aan jou, altijd.”

Haar ervaring is dat de meeste deelnemers aan de workshop gewoon willen vertellen hoe ze leefden en in hoeverre dat verschilt met nu. “De tijd gaat zo snel, er is zoveel veranderd - dat willen mensen vastleggen en nalaten. Over vroeger weten ze echter weinig en dat ervaren ze als een gemis. Ik herken dat. Als ik aan mijn ouders vroeg: vertel eens, hoe zat dat, waarom was dat, kreeg ik stevast als antwoord: dat was nu eenmaal zo. Mensen hadden vroeger wel iets anders aan hun hoofd dan stil te staan bij hun motieven of gedachten. Ze waren dag en nacht in touw met het gezin, de strijd om het bestaan. Reflectie is een hedendaags fenomeen; mensen hebben tijd om over dingen na te denken én ze hebben de technische mogelijkheden ze vast te leggen. Er is één barrière: ze kunnen niet schrijven, denken ze.”

Marijke Hilhorst werkt vooral met foto's en

voorwerpjes uit de jaren vijftig en zestig. Ze leert mensen kijken en vragen stellen. “Kijk naar details op een foto; wat vertellen ze over een bepaalde tijd en wat zeggen ze over jouw leven? Schrijf op wat je nog weet. Jij bent zelf de eerste bron waaruit je moet putten, probeer jezelf leeg te scheppen. Maak lijstjes: leven, dood, seks, religie, vakantie, school - alles is materiaal. Stel vragen aan jezelf, aan anderen: broers en zussen, ooms en tantes, ouders en grootouders. Gebruik eventueel andere bronnen, zoals dagboeken, kranten en archieven. Je kunt het zo uitgebreid maken als je zelf wilt, maar probeer zoveel mogelijk bij jezelf te blijven, anders dreig je te verzanden.”

## Marijke Hilhorst:

“De kleine dagelijkse dingen zijn het meest interessant”



## Norie Pliester:

“Ik heb nog heel veel te vertellen”

“Ik heb zo vaak in mijn leven gedacht: dat moet ik toch eens opschrijven. Maar werk, gezin en kinderen slokten tijd en energie op. Toen mijn ouders wegvielen en ik zelf tot de oudste generatie ging behoren, wist ik: nu moet het ervan komen. Meteen sloeg de twijfel toe. Is wat ik te vertellen heb wel interessant, wie zit er op mijn verhaal te

wachten? Mijn kinderen in ieder geval niet, nog niet. De drang om bepaalde ervaringen, belevenissen en emoties op papier te zetten won het tenslotte en een aankondiging van de cursus ‘Uit betrouwbare bron’ hier in Utrecht hielp me over de streep. Begeleidster Gretha Goettsch heeft me onder meer geleerd mijn eigen bron aan te boren en dat ervaringen en herinneringen die heel gewoon lijken de moeite waard zijn om over te schrijven. Door de cursus heb ik een bredere kijk op het leven gekregen en ben ik heel anders tegen zaken gaan aankijken. Bepaalde vervelende dingen uit het verleden worden minder zwaar als je erover schrijft. Je kunt ze gemakkelijker verwerken en er ontstaat inzicht, ruimte, vrijheid - heel stimulerend. Het schrijven in een groep is me ook heel goed bevallen. In eerste instantie schrijf ik voor mezelf, maar de groep fungeert als klankbord, als test of wat ik op papier zet zinnig en interessant is. Ik heb veel zelfvertrouwen gekregen en heb besloten door te gaan met schrijven, eventueel voor een breder publiek. Uiteindelijk wil ik iets groters schrijven, een roman, maar misschien gebeurt dat nooit, en dat is ook niet erg. Eén ding weet ik zeker: afgeschreven ben ik nog lang niet en uitgeschreven evenmin. Ik heb nog heel veel te vertellen.”

Vragen stellen vinden mensen het moeilijkste, heeft Marijke gemerkt. Om hen een handje te helpen schreef ze *Vroeger voor later*, een handleiding die dit najaar verschijnt. “Ga op zoek naar de kleine dingen in je leven, die zijn het aardigst. Het is verbazingwekkend hoeveel er in je geheugen zit als je het maar oprakelt. Het is toch een beetje met een pook in het vuur stoken.”

### Ultieme uitlaatklep

In de cursus ‘Uit betrouwbare bron’ staat het contact met anderen voorop. “Mensen staren zich soms blind op keuzes die ze al of niet in hun leven gemaakt hebben: had ik maar dit, had ik maar niet dat... Door te luisteren naar de verhalen van anderen leren ze hun eigen keuzes te relativeren”, legt cursusleidster Gretha Goettsch uit. “Daardoor ontstaat verzoening met het eigen leven én het inzicht dat verandering nog mogelijk is. Dat geeft een enorme impuls.”

De cursus is bestemd voor 55+ vrouwen, een groep die tijd voor zichzelf opeist en

behoefte heeft aan reflectie, die zegt: ‘Ik heb zoveel gezorgd voor anderen, nu ben ik aan de beurt, nu ga ik iets leuks doen.’ Gretha leert hen iets over de techniek van het schrijven, maar neemt ze ook mee in het proces van een groep, in het op een creatieve manier verwoorden van de eigen geschiedenis. Vrijheid is daarbij essentieel, vindt Gretha. “Leg je van tevoren niet vast, zeg niet: ik schrijf dit voor die of die. Kijk gewoon wat er gebeurt, laat het maar komen. Je mag alles, maar zorg dat je niet alleen de zere plekken opzoekt. Probeer een balans te vinden tussen pijnlijke herinneringen en leuke voorvallen, dingen om trots op te zijn. Vertrouwen in de groep is daarom heel belangrijk.”

Hoe vaak heeft Gretha niet gehoord: wat ik heb meegemaakt is helemaal niet interessant. “In de praktijk blijkt dat mensen toch heel bijzondere ervaringen hebben. Ik werk met alledaagse thema’s om herinneringen wakker te maken; iedereen heeft wel herinneringen aan kleding, aan huizen, aan

### Gretha Goettsch:

“Door te luisteren naar anderen leer je je eigen keuzes te relativeren”

werk. Iedereen heeft gedachten over vroeger, over nu. Wat je nooit kon zeggen, kun je wel opschrijven. Al schrijvend verdwijnen blokkades, krijgen losse gedachten vaste vorm, vallen dingen op hun plek. Het is een ultieme uitlaatklep.”

Sinds de eerste cursus van start ging heeft Gretha Goettsch tientallen vrouwen begeleid. Als geen ander weet zij wat autobiografisch schrijven met iemand doet: “Het geeft je een middel in handen om naar de toekomst te kijken, om jezelf heel serieus te nemen en dingen op een rijtje te zetten. Het vergroot je zelfvertrouwen, maakt je bewust van wat je wel kan en goed doet, leert je keuzevrijheid te ervaren, je eigen wereld te maken. In die zin is het een machtig instrument.”

### Anky Floris: “Door te schrijven laat je iets na”

“Als jong meisje hield ik al een dagboek bij. Dat stopte geleidelijk rond m’n twintigste, toen andere dingen om de aandacht streden. De behoefte om mijn intiemste gevoelens en gedachten aan het papier toe te vertrouwen verdween naar de achtergrond, totdat ik een jaar geleden in de krant een berichtje zag over een cursus ‘Luisteren naar je pen’ van Christine de Vries. Blijkbaar was ik eraan toe om het dagboek-schrijven weer op te pakken. De cursus was een schot in de roos. We begonnen met heel eenvoudige opdrachten: beschrijf wat je in je tas hebt, wat herinner je je van vroeger en maak daarbij gebruik van al je zintuigen. Allerlei herinneringen kwamen boven, het verleden kwam tot leven. Ik ben blij dat ik Christine ben tegengekomen. Zij heeft allerlei lagen in mij weten aan te boren en aan het schrijven is een dimensie toegevoegd. Zij heeft mij geleerd te durven experimenteren. Het luisteren naar elkaars verhalen was ook heel spannend en ontroe-



rend. Ik heb de vreugde en vrijheid van het schrijven weer ervaren en gemerkt dat ik mij al schrijvend het beste kan uiten. En daarin probeer ik zo eerlijk mogelijk te zijn. Ik schrijf mijn dagboek voor mezelf, niet met het oogmerk dat anderen het lezen, maar puur voor het genot van het schrijven. Het is niet therapeutisch bedoeld, maar ik leer wel omgaan met situaties en gevoelens, abstracte dingen concreet te maken. Ik krijg meer inzicht en overzicht; het is een ontdekkingsreis en een uitlaatklep. Het heeft ook te maken

met eindigheid: je wilt je verhaal vastleggen, alvast dingen zeggen die gezegd móeten worden. Voor mijn kinderen wil ik apart nog een aantal zaken opschrijven, zodat ze mij als mens nog beter leren kennen. Alles is tegenwoordig zo vluchtig; door te schrijven laat je echt iets na. Ook daarin wil ik eerlijk zijn, zonder anderen te kwetsen. Schrijven is voor mij een passie geworden, een verrijking van mijn leven. Ook mijn moeder is begonnen haar levensverhaal op te schrijven. Ik ben benieuwd naar het resultaat.”

## Thea Bentvelzen: "Ik heb leren loslaten"

"Goh, heb ik dat geschreven, denk ik wel eens als ik dingen teruglees. Soms lijkt het wel of ik schrijf vanuit het onderbewuste, het vloeit als het ware uit me. Het moet

eruit. Heel lang heb ik gevoelens verborgen gehouden, nooit gepraat over wat mij is overkomen. Als kind ben ik misbruikt door een familielid. Op mijn eigen manier ben ik daarmee omgegaan: ik heb geprobeerd het weg te stoppen, te negeren. Ik kon er met niemand over praten, heb er overheen geleefd. Wat ik wel kon, was dingen op papier zetten, via de pen een uitweg zoeken voor mijn angsten, paniekaanvallen en wantrouwen. Ik schreef van alles: gedichten, losse gedachten, herinneringen. De behoefte daarvan een geheel te maken groeide en ik heb er uiteindelijk een boekje van gemaakt,



*In liefde geven en nemen.* Het was mijn verhaal, een afronding van het verleden. Het boekje had geen literaire aspiraties, maar was bedoeld als handreiking voor mensen die hetzelfde hebben meegemaakt, die angsten kennen, minderwaardigheidsgevoelens hebben, misbruikt zijn. Om ze te laten weten: je staat hier niet alleen in. Erkenning en herkenning zijn zo belangrijk. Het boekje bleek aan te slaan en heeft mij gestimuleerd om verder te gaan met schrijven en er zijn inmiddels vier boekjes verschenen. Ik vind het heerlijk dat ik mijn verleden achter me heb kunnen laten. Alle pijn heeft een plek gekregen, ik ben uit het dal geklauterd, heb het negatieve omgebogen tot iets positiefs, heb leren loslaten. Ik heb mezelf genezen en dat wil ik delen met anderen. Er komen altijd spontaan teksten in mijn hoofd op, of ik nu aan het stofzuigen, fietsen of wandelen ben. Ik ben heel open in wat ik opschrijf; iedereen mag alles van me lezen. Ik ervaar het alsof ik een gesprek heb van mens tot mens. Sowieso praat ik veel met mensen, ben altijd beschikbaar als gesprekspartner, adviseer anderen ook dingen op te schrijven, met onverwerkte zaken aan de slag te gaan. Gevoelens verborgen houden is niet gezond. Ga het gevecht aan en neem je leven in eigen hand. Met de pen."

*De boekjes van Thea Bentvelzen zijn te bestellen via de boekhandel: In liefde geven en nemen (ISBN 90-806242-2-5), Loslaten in liefde (ISBN 90-806242-1-7), Ja, ik geloof... in liefde (ISBN 90-806242-3-3), Liefdevol afscheid (ISBN 90-806242-4-1) of via [www.theabentvelzen.nl](http://www.theabentvelzen.nl)*

## Cursussen en workshops

- 'Uit betrouwbare bron', de cursus levensverhalen schrijven voor 55+ vrouwen, wordt georganiseerd door het Centrum voor vorming, training en scholing 'Trijn van Leemput' in Utrecht. De cursus is toegankelijk voor vrouwen uit de gemeente Utrecht en bestaat uit 12 bijeenkomsten. Aan de cursus gaat een kennismakingsgesprek vooraf. De begeleiding is in handen van Gretha Goettsch. Informatie: 030-231 8481 of [www.trijn.nl](http://www.trijn.nl).
- Lezingen en workshops

van Marijke Hillhorst zijn via de Stichting Schrijvers School Samenleving aan te vragen: 020-623 4923 en [www.sss.nl](http://www.sss.nl).

- Christine de Vries geeft onder meer de cursus 'Luisteren naar je pen'. Verder organiseert zij weekends, inspiratiedagen en workshops rond het thema autobiografisch schrijven. Informatie: Shodo, 072-511 8309 en [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl).

- De Stichting Schrijven organiseert regelmatig trainingen. In het tweemaandelijks tijdschrift *Club Schrijven Magazine*

(€25 per jaar) staan boeiende artikelen over creatief schrijven, tips, nieuwtjes en een cursus-overzicht. In het april/mei-nummer van 2004 staat 'Levensverhalen. Workshop-op-papier'. Informatie: 020-625 4141 en [www.clubschrijven.nl](http://www.clubschrijven.nl)

- Op [www.schrijversplaza.nl](http://www.schrijversplaza.nl) staan de adressen van organisaties en particulieren waar u een (autobiografische) schrijfcursus kunt volgen, waaronder Centra voor de Kunsten, ROC's, HOVO's en Schrijversscholen, verspreid over het land.

## Handleidingen

- Reina Crispijn, *Hoe schrijf ik mijn levensverhaal?*, Tirion, €12,95.
- José Franssen, *Van vroeger*. Alleen nog in sommige bibliotheken te leen.
- Marijke Hillhorst, *Vroeger voor Later*, Augustus, verschijnt dit najaar.
- Elma van Vliet, *Mam, vertel 's!* Een cadeauboek met honderden vragen aan je moeder, Het Spectrum, €16,95.
- Noor van Wassenaer, *Over mij! Een handleiding tot het schrijven van een Persoonlijk Document*, €19, te bestellen via [etiset@hotmail.com](mailto:etiset@hotmail.com) of via de boekhandel; de tweede druk verschijnt binnenkort bij Het Spectrum.