

'Dit gaat niet over hulpverlening, zieke familieleden of zorgen, maar over onszelf: wat ervaren wij, wat hebben wij nodig.' De deelnemers aan de pilot van de schrijfcursus die Ypsilon organiseerde, kwamen letterlijk op verhaal. Ypsilon hoopt de cursus binnenkort in het aanbod op te nemen.



SCHRIJFCURSUS 'KOM OP VERHAAL'

## Schrijven is vrijheid

Op verhaal komen is een verademing. Het betekent uitblazen, bijkomen en je verloren krachten hervinden. Dit is precies wat Ypsilon beoogt met de schrijfcursus 'Kom op verhaal' die zij haar leden wil gaan aanbieden.

Schrijfdocenten Monique Engelbertink en Sandra Frölich ontwikkelden de cursus speciaal voor Ypsilon. Eind september ging de pilot van start met een schrijfgroep voor broers en zussen en een voor ouders en partners. Vier keer kwamen ze in Utrecht op een zaterdagmiddag bij elkaar om te pennen. Het is al snel duidelijk dat dit geen praatgroep maar een

schrijfgroep is. In plaats van het geijkte voorstelrondje is er een schrijfrondje over onze voornaam.

Met verrassende anekdotes maken we op een leuke manier kennis. Niet alleen met elkaar, ook met de schrijftechniek: *niet te lang nadenken - schrijf wat er in je op komt - het hoeft niet perfect en volledig - alles wat je schrijft is goed - je krijgt tien minuten schrijftijd (soms zes of acht) - probeer de essentie te pakken - laat je pen zijn werk doen - luister naar je pen - enzovoort...*

Geïnspireerd door het enthousiasme van de cursusleidster schrijven we die middag met rode konen en bonzend hart over wat

ons hier brengt, over ervaringen die er echt toe doen. Bij verschillende deelnemers stukt het voorlezen van hun tekst.

### Ruimte voor de zon

Het blijkt dat je pas *voelt* wat je geschreven hebt als je je woorden hardop uitspreekt en hoort. Wat voor iedereen herkenbaar en invoelbaar is raakt ons. Dit is wat schrijven kan doen, het brengt je terug naar jezelf, naar diepere lagen. Soms is dat confronterend en emotioneel, soms relativerend en humoristisch. Door het te delen met de groep, wat overigens geen verplichting is, ontstaat er een band en raken we vertrouwd met elkaar.

Denk nu niet dat dit een sentimentele tranentrekker-cursus is. Emoties en gedachten zijn vluchtig als wolken in de wind. Ze komen en gaan en maken regelmatig ruimte voor de zon. Er wordt dan ook veel gelachen. Met respect voor de zware problematiek die bij de meesten van ons speelt, weet Frölich het schrijven luchtig en concreet te houden.

Het aardige is dat niets moet en alles mag. Keer op keer worden we uitgenodigd om mee te doen en om eerlijk naar onszelf te kijken. Deze cursus gaat niet over Ypsilon, psychoses, hulpverlening en alle zorgen daar omheen. Nee, het gaat over onszelf: wat ervaren wij, wat is onze rol, wat hebben wij nodig? Soms wordt over ouder, kind, partner, broer en zus geschreven; altijd gerelateerd aan de eigen beleving.

We krijgen via de mail de samenvatting van de les en thuisopdrachten. Die schuif ik, trouw aan mijn uitstelgedrag, voor me uit. Als de volgende cursusdag in zicht komt, ga ik aan de slag. Dan ervaar ik hoe heerlijk het is om pats, boem, te schrijven wat er in me opkomt. Het is alsof mijn pen een eigen leven gaat leiden. *'Je kunt met schrijven alle kanten op die je wilt,'* hoor ik Frölich zeggen. En: *'Zet de taal naar je hand. Voel je vrij!'* Dat inspireert me om niet zo braaf te zijn en mee te gaan in die pennenstroom. Die vrijheid in het schrijven te ervaren is een geschenk. Deze cursus zet iets in beweging, misschien is dat wel waar het om gaat.

### Puur en creatief

Ging de eerste bijeenkomst over het heden, in de volgende lessen komen de rollen aan bod die we gewild en ongewild spelen, keerpunten, het verleden en de toekomst. Wat gebeurd is schrijven we van ons af en wat in de toekomst ligt schrijven we naar ons toe. De opdrachten blijven me verrassen. We krijgen bovendien inspirerende teksten en gedichten aangereikt. Zowel in de cursus als in thuisopdrachten worden we flink aan het werk gezet, steeds met de beperking in schrijftijd.

Die beperking werkt fantastisch! Die dwingt je om zonder omhaal van woorden gelijk naar de kern te gaan. Je hebt geen tijd iets

te bedenken, je moet maar zien waar die pen je brengt. Het is verbazingwekkend wat er in tien minuten schrijftijd aan puurheid en creativiteit geboren wordt. Daarna wordt het nog eens ingedikt in de elf woorden van het poëtische 'elfje' of samengevat in de melodieuze, terugkerende kernzinnen van het 'rondeel' (zie voorbeelden).

### Veiligheid

We krijgen steeds meer plezier in het schrijven, ook al roept het soms spanning op of komt het te dicht bij de pijn om te delen. Dat is helemaal oké. Alles wat zich aandient is welkom en kan een onderwerp zijn om op in te zoomen en over door te schrijven. Deelnemers die in het begin aangaven niet te kunnen schrijven, zich door tweetaligheid niet goed te kunnen uitdrukken of 'beter met hun handen te zijn', schrijven gaandeweg mooie, ontroerende teksten. Vanaf de eerste bijeenkomst krijgt Frölich het voor elkaar dat mensen die wildvreemd voor elkaar zijn, de meest persoonlijke ervaringen opschrijven en nog hardop voorlezen ook. Ervaringen die emoties, onmacht en kwetsbaarheid blootleggen. Zoiets kan alleen als je je veilig voelt.

Dat Sandra Frölich (en Monique Engelbertink in de andere groep), een veilig klimaat weet te scheppen waarin iedereen zich gerespecteerd en gehoord voelt, vind ik één van haar sterkste kwaliteiten. In deze schrijftraining gaat het niet om prestatie of resultaat, maar om intentie en bewustwording. Als je het mij vraagt is deze cursus een verademing voor iedereen die even wil uitblazen en zijn kracht wil hervinden. Kortom, voor iedereen die 'op verhaal wil komen'.

Tineke van Pagée

De pilot van de cursus 'Kom op verhaal', die in het kader van het Levensfaseproject werd georganiseerd, is afgerond. Gezien de overweldigend positieve reacties van de deelnemers bekijkt Ypsilon de mogelijkheden om de cursus in het aanbod voor de leden op te nemen.

Overmand door zijn aandoening

Verward  
Broer zoek  
Dwalend in Amsterdam  
Wat doet hij daar?  
Heftig

Worstelen met zijn aandoening

Waarom?  
Waarom hij?  
Me erin verdiepen  
Me voelen als hem  
Verschrikkelijk

Leven met zijn aandoening

Acceptatie  
Heel moeilijk  
Het is zo  
Weinig aan te doen  
Helaas

Leven voorbij zijn aandoening

Rust  
Heb jij  
En ik ook  
Gevonden na vele jaren  
Blij

Jeanne-Marie