

MARELLE BOERSMA

SCHRIJVEN GEEFT KRACHT

Vind rust, inzicht en nieuwe levenslust
in moeilijke tijden



INLEIDING

Schrijven is mijn grote passie. Als tiener schreef ik al dagboeken vol om mijn leven vast te leggen en al mijn emoties te laten stromen. Later schreef ik lange brieven naar vriendinnen en mijn zusje over alles wat mijn aandacht vroeg. Gewoon opschrijven wat me bezighield gaf me een heerlijke vrijheid. Bovendien legde ik al schrijvend mijn leven vast. Het gaf me overzicht.

Pas na mijn veertigste ben ik verhalen gaan schrijven, die al snel de aandacht van een uitgever trokken. Sindsdien verschijnt er elk jaar een boek van mijn hand. Dat zijn met name thrillers gebaseerd op ware gebeurtenissen uit de levens van gewone mensen die in een traumatische situatie terechtgekomen zijn. Maatschappelijke misstanden maken bij mij emoties los, waardoor ik me kan verliezen in verhalen over slachtoffers en daders, over macht en machteloosheid, over wanhoop en hoop. Schrijven is emotie.

Als ik in mijn leven diep geraakt word, grijp ik altijd naar de pen. Het helpt me om inzicht te krijgen in de situatie en uiteindelijk om te zien hoe ik verder kan. Soms is alleen al het domweg lozen van mijn kwaadheid voldoende om lucht te geven. Maar toen in 2005 een hersentumor bij mijn zusje ontdekt werd, kwam ik vast te zitten in mijn verdriet en wanhoop. Schrijven lukte niet. Zelfs niet aan een fictieboek. Mijn aandacht was als los zand, dus hoe kon ik drijfveren analyseren en de strikte structuur van een thriller volgen? Het schrijven liet ik los, en ik richtte me op haar. Ik kocht extra vrije dagen om haar te steunen en kreeg problemen op mijn werk. Zo ging ik door tot ze overleed. Daarna stortte ik in. Mijn lijf vertelde me dat ik te ver was gegaan. Mijn emoties zaten zo vast dat ze er in de vorm van ontstekingen uitkwamen. Het kostte tijd om mezelf weer terug te vinden. Pas toen schreef ik op wat er was gebeurd en wat dat met mij gedaan had. Schrijven gaf me een uitlaatklep waardoor mijn emoties weer loskwamen.

Na deze traumatische periode ontstond er een giftige werkrelatie met mijn leidinggevende. Werken gaf me geen plezier meer, ik voelde me onbegrepen en bloeide pas weer op als ik 's avonds aan mijn thrillers werkte. Ten einde raad nam ik een sabbatical en schreef alles van me af. In die tijd schreef ik ook een thriller die emotioneel veel van me vroeg; dat lukte zo goed dat ik er een prijs mee won. Vlak daarna ontmoette ik Jan, die me verleidde om mee te gaan naar Portugal. Ik had gezien hoe snel je leven voorbij kon zijn,

dus hakte ik binnen een paar maanden de knoop door: ik nam ontslag en we kochten een huis in Portugal. Mijn schrijvende leven nam een grote vlucht. En ik werkte aan een thriller waarin ik wraak nam op mijn leidinggevende. Niemand die het wist, behalve ik. Sindsdien ben ik de traumatische gedachten aan die periode kwijt. Schrijven maakte een oerkracht in me los.

Schrijven over mijn leven heeft mij veel gegeven. Een aantal jaren geleden schreef ik samen met mijn 90-jarige vader een autobiografische roman, over hoe het leven van generatie op generatie wordt doorgegeven. Over het verlies van mijn zusje, zijn dochter. Ik leerde mijn vader op een totaal andere manier kennen; ik ontdekte heftige gebeurtenissen uit zijn vroegere leven die hij anders nooit met me gedeeld zou hebben. Hierover praten kon hij niet, maar schrijven wel. Het is voor mij een zeer waardevol boek dat de band tussen mijn vader en mij wezenlijk veranderd heeft. Schrijven gaf een prachtige nieuwe verbinding en werd steeds meer de kern van mijn leven.

Tot ik de diagnose borstkanker kreeg. Ik was net met een nieuwe thriller begonnen, maar die parkeerde ik. Toen ik op de wachtlijst stond voor een operatie – ik moest lang wachten vanwege de coronatijd – miste ik het schrijven. Ik begon met een thriller die gek genoeg meer humor bevatte dan ooit. Pas weken na de diagnose wist ik dat ik ook schrijvend mijn eigen emotionele weg terug moest vinden. Dat

was voor mij een kantelpunt. Ik verwerkte mijn ziekteproces in de blogs 'Uit het leven van een schrijfjuf'. Wat kwam er allemaal op me af en hoe ging ik daarmee om? Ik legde mijn leven als kankerpatiënt anekdotisch vast én deelde tegelijkertijd mijn kennis over schrijftechnieken. Die vorm paste bij mij. Ik liet zien hoe het leven bol staat van verhalen en deelde op die manier de rollercoaster van emoties. Daarmee ontdekte ik de vorm die mij terugbracht bij mezelf. En bij een glimlach. Mijn blogs waren korte verhaaltjes die begonnen met een zwart randje, maar zonder uitzondering eindigden met een positieve twist. Al schrijvend putte ik kracht uit die kanteling van donker naar licht.

Pas later realiseerde ik me dat ik onbewust schreef over contrasten, zoals thriller versus humor of zwarte diagnose versus positiviteit. Als ik 's nachts niet kon slapen omdat de spoken van angst op bezoek kwamen, pakte ik mijn laptop en verdween in een zelfbedachte wereld in het zonnige Sevilla. Of ik schreef over mijn zware behandeling waarbij ik ook lichtpuntjes liet zien. In dit boek deel ik een aantal van deze blogs als voorbeeld. Ook op social media deelde ik mijn blogs, waardoor er een enorme golf aan positiviteit over me heen spoelde. Het delen van je verhaal geeft verbinding. Het gaf me steun, kracht, complimenten, goede wensen en het gevoel dat ik ertoe deed. Nu pas realiseer ik me dat ik dat zelf losmaakte met mijn woorden. Door woorden te geven aan mijn ervaringen heelde ik van binnen.

OVER DIT BOEK

Wat schrijven mij heeft gebracht gun ik jou ook. Vandaar dat ik op zoek ben gegaan naar een toegankelijke methode om je te helpen moeilijke periodes in je leven door te komen.

Als je een nare diagnose krijgt of een dierbare verliest, ga je een rouwproces in. Rouwen bestaat uit vijf verschillende fases en schrijven kan helpen om die fases te doorlopen tot aan de laatste fase: de acceptatie en het aanpassen aan je nieuwe leven. In dit boek ga ik nog verder. Ik weet uit eigen ervaring dat schrijven meer biedt. Zo komt in dit boek na de acceptatie ook de stap naar geluk aan bod. Want volgens mij is dat waar iedereen naar op zoek is: je gelukkig voelen. Maar er is meer. Voor veel mensen groeit dit geluk namelijk als ze met hun verhaal anderen tot steun mogen zijn. Hoop geven is wat mij betreft de ultieme vorm van geluk. En is dat niet waar we naar streven?

HOE LEES JE DIT BOEK?

Het beste is om de opbouw van het boek te volgen. Maar ook in een proces van rouw heb je goede en slechte dagen. Dus pak dan het hoofdstuk waar je behoefte aan hebt. Grijp terug naar een eerdere oefening als dat is wat je nodig hebt. Iedereen volgt zijn eigen ritme. Besef dat onuitgesproken emoties vast blijven zitten, waardoor fysieke klachten kunnen ontstaan. De stap waarin je je emoties aan het papier toevertrouwt, geeft je lucht. Van je afschrijven is een helend

proces. Maar kijk ook verder, want als je blijft hangen in de zwarte emoties blijft het donker om je heen. Gun jezelf lichtpuntjes. De verschillende ervaringsverhalen in dit boek laten zien dat jouw eigen vorm van schrijven vinden het allerbelangrijkste is. Wat past bij jou? Voor de één is dat een dagboek, voor de ander een journalistiek non-fictieboek, en voor weer een ander zijn het korte aantekeningen of herinneringen op een kladblaadje. Het gaat niet om het eindproduct, maar om de uitingsvorm die voor jou werkt. Gun jezelf de tijd om die vorm te ontdekken. Ik hoop dat je uiteindelijk de focus weer op geluk kunt leggen. Of zelfs anderen tot steun kunt zijn door jouw verhaal te delen, in welke vorm dan ook.

Het kost tijd om weer steviger op de been te komen. Gun jezelf de tijd om het proces door te maken en te ontdekken welke vorm van schrijven bij jou past. Ik hoop dat jij door deze verschillende mogelijkheden uit het dal kunt klimmen, maar ik wil je vooral steunen in het proces naar nieuwe toppen in je leven. Het delen van mijn ervaring en kennis, aangevuld met de ervaringen van anderen, geeft me een ongelooflijk krachtig gevoel. Niet omdat ik weet hoe het moet, maar omdat ik ervan overtuigd ben dat het werkt. Mijn wens om van betekenis te zijn voor anderen voedt me elke dag.

Als laatste: hoewel ik een heftige ziekte niet kan genezen, het gemis niet kan goedmaken en je moeilijke omstandig-

heden niet kan laten verdwijnen, ben ik ervan overtuigd dat schrijven je beter laat voelen. Schrijven maakt een oerkracht los die je terugbrengt bij jezelf en bij geluk. Dat gun ik iedereen.

1 HET BEGIN

Het is altijd lastig om te beginnen. Want wat is een goed begin voor jou? Kun je het al aan om woorden te geven aan de heftige gebeurtenis die de aanleiding vormt van je veranderde leven? Misschien begin je wel liever met vandaag? In dit hoofdstuk kies ik als begin voor een overzicht van de verschillende fases die je waarschijnlijk doormaakt en doe ik een suggestie voor een stappenplan dat je zou kunnen volgen. Er horen schrijfoefeningen bij die je losmaken, net als het opwarmen van je spieren voor een sporttraining.

VOOR WIE IS DIT BOEK?

In dit boek richt ik me tot iedereen die een moeilijke tijd doormaakt. Schrijven is heel helpend als je bijvoorbeeld een traumatische ervaring hebt gehad, een nare diagnose hebt gekregen, een dierbare bent verloren, in een scheiding ligt of een burn-out of long covid hebt. Eigenlijk alles waardoor je leven tot stilstand komt, terwijl de wereld doordraait. Je leven zal vanaf dat moment nooit meer hetzelfde zijn. En jij

ook niet. Zelf kreeg ik zowel te maken met een groot verlies als met de diagnose borstkanker.

Er zijn helaas ongelooflijk veel mensen die getroffen worden door de ziekte kanker. Eén op de twee mensen krijgt de diagnose kanker en alleen al één op de zeven vrouwen krijgt de diagnose borstkanker. Iedereen kent wel iemand die door deze ziekte getroffen is of heeft er zelf mee te maken. Kanker raakt ons dus allemaal en de impact van deze ziekte is niet alleen groot op de patiënt zelf, maar ook op de mensen om hen heen. Gelukkig is de kans op genezing flink toegenomen, door betere behandelmethodes en een betere kwaliteit van leven.

Je kunt geen schuldige aanwijzen; je hebt het niet over jezelf afgeroepen. Het overkomt je. En er is ook geen sprake van ‘de strijd aangaan’ of nog erger: ‘de strijd tegen kanker verliezen’. Dat zegt ook niemand over andere ziektes, zoals hart- en vaatziekten of ms. Maar er is wel veel angst, omdat er nog steeds veel mensen aan overlijden. En die angst is soms zo groot dat het alles in je verlamt.

Medische behandelingen richten zich met name op het lichaam. Maar daarnaast krijg je een mentale knauw. Er is weinig tijd voor echte gesprekken en niet iedereen kan of wil over die diepe emoties praten. Daarnaast kun je ook niet (altijd) bij mensen in je omgeving terecht om (alweer) over je ziekte en angsten te praten, maar het houdt je wel

elk uur van de dag bezig. Vaak vooral 's nachts. Dan komen de spoken op bezoek. Schrijven is een vorm van zelfhulp. Zodra je je angsten benoemt, begint de verwerking.

Op het moment dat je de diagnose te horen krijgt, ga je een medisch, maar ook emotioneel, proces in. Iedereen die een zwarte diagnose krijgt, weet nog alle details van dat moment. Ik dus ook.

Het is 19 november 2021

Ik zit in de wachtkamer. Straks weet ik het. Dan weet ik eindelijk wat er uit al die onderzoeken is gekomen. Een half jaar geleden had ik zelf onderzoek aangevraagd. Maar ik werd weggestuurd met een: 'Alles is echt goed, mevrouw. Als u zich zorgen maakt, mag u over een jaar terugkomen voor een nieuwe mammografie.' Slechts een half jaar later word ik er uitgepikt bij het bevolkingsonderzoek: 'Graag verder onderzoeken.' Had de radioloog zich dan toch vergist?

Nu is het zover. De uitslag. Jan zit op duizend kilometer afstand in Frankrijk bij zijn telefoon. We hebben ons huis daar verkocht en hij zorgt ervoor dat het leeg opgeleverd wordt. Ook mijn kinderen houden hun telefoon in de gaten. En ik zit daar alleen.

Net voordat ik word binnengeroepen, zie ik een jonge arts-assistent tussen de planten door de wachtkamer in glu-

ren. Zodra onze ogen elkaar ontmoeten, duikt ze weg. Vreemd. Meteen erna word ik binnengeroepen.

De arts-assistent wordt voorgesteld, maar durft me niet aan te kijken. Ook een verpleegkundige sluit zich aan. Drie vrouwen. En ik.

‘Bent u alleen?’

Ik knik gelaten. Op dat moment weet ik dat het niet goed is.

Mijn blik flitst heen en weer en blijft hangen op de arts-assistent, zo’n jonge meid, met grote blauwe ogen en blond haar, alsof ze zo uit een doktersroman is gestapt. Ze maakt zich tijdens dit slechtnieuwsgesprek nog kleiner dan ze al is. Ik heb gewoon medelijden met haar.

Dan volgt de uitslag. De woorden van de chirurg raken me als kogelinslagen. Vragen suizen rond in een hoofd dat ineens te vol is. De arts dreunt op wat me het komende jaar te wachten staat.

Vijf minuten later app ik Jan en de kinderen: ‘Niet goed... borstkanker.’

Schelden in een app is net zo shit als de woorden live horen. Het is vreselijk dat Jan dit allemaal in zijn eentje moet zien te verwerken, terwijl hij bezig is alle sporen van onze Franse droom uit te wissen.

Ik app het scenario: ‘Ik krijg het hele pakket: operatie, bestralingen, drie maanden chemokuur, een jaar immunotherapie, en ik ga mijn haren verliezen. Nu zit ik te wachten op een punctie van mijn lymfeklieren. Dan weet ik of het uitgezaaid is.’ Vragen verschijnen in de app. Antwoorden zijn er nog niet.

Een half uurtje later rijd ik naar huis. Daar kan ik eindelijk Jan bellen. We schelden samen aan de telefoon. In de afgelopen twee jaar zijn er al te veel tegenslagen langsgeslagen, maar deze was de grootste.

'Ik ben blij dat de kinderen er voor je waren,' zegt Jan. Hij kent me, het liefst los ik mijn problemen in mijn eentje op. 'Weet je dat je heel lieve kinderen hebt?'

'Zeker,' zeg ik uit de grond van mijn hart. Mijn beide kinderen zijn om beurten met me mee gegaan toen ik voor nare onderzoeken naar het ziekenhuis moest. 'Het is allemaal nog zo onwerkelijk.' Ik zucht.

'Het is goed dat je zo alert bent op veranderingen in je lijf.' Jan denkt even na. Bij hem duurt het altijd even voor hij zijn gedachten onder woorden kan brengen, ik weet inmiddels dat ik hem die tijd moet geven. 'Daardoor ben je er waarschijnlijk vroeg genoeg bij.'

'Het is gek hoe de kleinste details van dat gesprek je bijblijven,' geef ik aan, omdat ik niet weet of hij gelijk heeft.

In mijn schrijftrainingen noem ik dat de gouden details. Heel concrete dingen die de scène net dé zeggingskracht meegeven die nodig is. Bij schrijven gaat het niet om de informatie, maar om het overbrengen van emotie. Dat dit juist in kleine details zit, is iets wat me vanaf nu nog meer zal bijblijven.

'Wat ga je nu doen?' vraagt Jan uiteindelijk.

'Ik moet over een uurtje weg.'

'Ga je er wel heen?'

'Natuurlijk.'

En dus rijd ik een uur later naar het noorden, waar ik een schrijfweekend moet geven. De net gekregen diagnose verzwijg ik. Niemand heeft er iets aan als ik met betraande ogen training geef. Bovendien verandert het niets aan de situatie. Doorgaan is de enige optie. En dus duw ik het weg alsof het er niet is.

Nu pas zie ik dat ik automatisch in de ontkenningsfase gleed: de eerste fase van rouw. Daarover later meer. Zolang ik het maar wegduwde, was het er niet. Tot ik alleen was en de emoties mijn keel dichtknepen. Dat waren de momenten dat ik begon met schrijven, om woorden te vinden voor deze bizarre twist in mijn leven.

STAPPENPLAN HELEND SCHRIJVEN

Schrijven over een heftige gebeurtenis wordt ook wel ‘helend schrijven’ of ‘therapeutisch schrijven’ genoemd, maar ik hou niet van die termen. Ik ben geen dokter die heelt en ook geen therapeut. Maar ik ben wel schrijver, én ik ben overtuigd van de kracht van schrijven en wat het in werking zet. Als je schrijft wat er in je opkomt, en als je eerlijk durft te zijn tegenover jezelf, kom je bij je pure gevoel. Je hoeft namelijk niets achter te houden.

Hieronder vind je een oefening die je gaat helpen om vrij te schrijven. Zonder nadenken. Zonder oordeel. Vooral niet

over jezelf. Dit is de basis van het schrijven over je eigen emoties of over kwetsbare omstandigheden. Soms duurt het even voor het je lukt om je helemaal te laten gaan tijdens het schrijven. Geen probleem. Hoe vaker je schrijft, hoe makkelijker je in die flow komt waarbij je je volledig laat gaan. Perfect, foutloos; je mag het allemaal loslaten. Het gaat in dit geval om wat er gebeurt tijdens het schrijven, niet om perfect bedachte woorden in de juiste volgorde.

SCHRIJFOEFENING

Neem een vel papier en schrijf vijf minuten over een voorwerp dat dicht bij jou in de buurt staat (letterlijk of figuurlijk). Dat kan een kaars zijn of een talisman, een spiegel of je mobiele telefoon, een leesbril of een foto van een dierbare. Wat betekent dit voorwerp voor jou?

Schrijf gewoon alles op wat er in je opkomt. Niet stoppen! Het maakt niet uit als je spelfouten maakt. Schrijf vrij en houd niets achter. Laat de gedachten en emoties komen en schrijf door.

NB: Het is voor jezelf, niemand hoeft het te lezen.

Het lef hebben om eerlijk te zijn op papier is ongelooflijk krachtig. Dus schrijf. Alles is goed. Schrijf zoals je praat en gebruik je eigen woorden. Voel de vrijheid dat je mag lozen

wat er in de weg zit en mag voelen wat er is. Voel je je vandaag geblokkeerd, doe de oefening dan de volgende dag opnieuw. Leg de lat niet te hoog, maar leg die naast je op de grond.

In dit boek laat ik je verschillende stappen zien die je niet per se in deze volgorde hoeft te volgen, maar die wel allemaal nodig zijn om verder te komen in het proces om weer lichtpuntjes in je leven te gaan zien. Deze stappen vind je in de hoofdstukken 3 tot en met 7.

Stap 1: Overzicht creëren – geef jezelf houvast

Veel mensen zullen periodes van angst of verdriet doormaken. Een verslag maken, een dagboek bijhouden of misschien wel je levensverhaal schrijven creëert overzicht in een chaotisch leven vol onzekerheden.

Stap 2: Van je afschrijven – laat de emoties loskomen

Naast het opschrijven van gebeurtenissen, is het ook goed om die enorme bal aan emoties die je binnenste bezet los te maken. Van je afschrijven helpt! Je kunt zo vaak als je wilt schrijven over je angsten en je verdriet, niemand leest mee en niemand oordeelt.

NB: Er ligt een valkuil op de loer. Deze fase is belangrijk, maar blijf niet hangen in al die nare gebeurtenissen. Ga ook door naar de volgende stappen.

Stap 3: Naar je toe schrijven – richt je op lichtpuntjes

Het bijzondere van deze vorm is dat je gaat ervaren hoe je

het leven weer kunt omarmen door je te richten op lichtpuntjes. Deze derde fase helpt je om je nieuwe leven te accepteren.

Stap 4: Schrijf je gelukkig – focus op geluk

Als je weer leert om lichtpuntjes te zien, ga je je steeds meer focussen op geluk. Laat het verdriet en de nare emoties gaan, en zorg voor een kanteling in je gevoel. Een goede tip is om een geluksboekje bij te houden.

Stap 5: Anderen tot steun zijn – geef anderen hoop

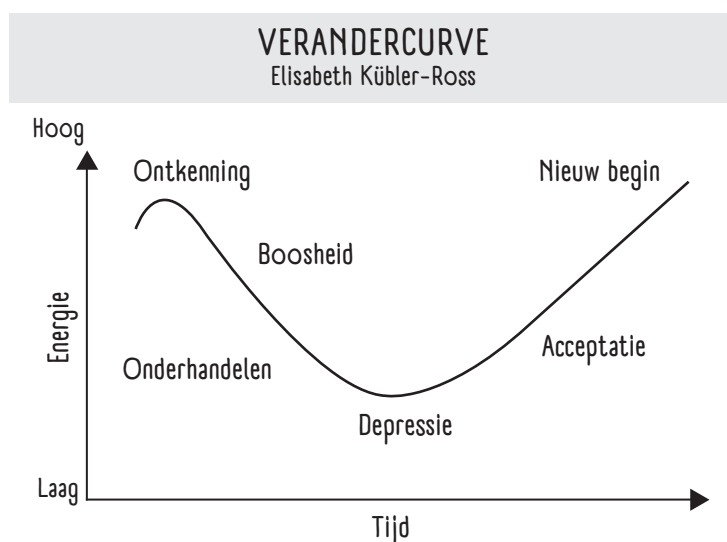
Door je verhaal te delen geef je anderen hoop. Welke levensles wil jij doorgeven, zodat een ander zich erdoor gesteund voelt? Je verhaal delen kan op verschillende manieren, van een levensverhaal schrijven tot een journalistiek non-fictieboek schrijven.

HOE WERKT HET?

In feite volgt het boek de fases van een rouwproces die je doormaakt als je met heftige gebeurtenissen te maken krijgt. De vijf fases van rouw zijn ooit bedacht door Elisabeth Kübler-Ross, een arts die beroemd werd om haar pionierswerk rondom stervensbegeleiding. Voor haar ontstaat een rouwfase niet alleen na het overlijden van een dierbare, maar bijvoorbeeld ook na het krijgen van een ziekte.

Die vijf fases van het rouwproces zijn:

1. Schok en ontkenning – je wilt het niet geloven, het dringt niet echt tot je door
2. Boosheid – je bent kwaad: waarom ik?
3. Onderhandelen – in deze fase zoek je naar controle, je hebt hoop op herstel
4. Depressie – je ervaart intense gevoelens van verdriet, leegte en isolatie
5. Acceptatie – je leert je aanpassen aan je nieuwe leven



Pas later erkende Elisabeth Kübler-Ross dat de verschillende fases niet altijd op elkaar hoeven te volgen, maar ook tegelijkertijd kunnen plaatsvinden, en dat sommige fases

zelfs overgeslagen kunnen worden. Inmiddels beseft men dat iedereen zijn eigen rouwproces doormaakt.

De in dit boek beschreven schrijfmethode helpt je bij elke stap in dit proces. Zo vind je in hoofdstuk 3 de mogelijkheden om al schrijvend een overzicht te krijgen van wat er allemaal gebeurd is. Juist in de eerste fase van rouw heb je dit hard nodig.

In hoofdstuk 4 ga je ontdekken hoe goed het werkt om de heftige emoties zoals boosheid, verdriet of angst van je af te schrijven. Op die manier leer je omgaan met de tweede en ook de vierde fase van rouw.

Als je eenmaal toe bent aan het weer naar je toe schrijven van je leven (hoofdstuk 5), merk je dat er een kanteling ontstaat. Zwarte dieptepunten duiken nog steeds op, maar er ontstaan meer lichtpuntjes in je leven. Fase 3 en 5 gaan over dit proces: je krijgt meer controle en hoop op herstel, waarna je je leert aanpassen aan je nieuwe leven.

Na deze hoofdstukken ga ik verder: je bent niet alleen bezig geweest met het verwerken van de heftige gebeurtenissen, je durft ook weer hoop te voelen op nieuw geluk (hoofdstuk 6). In hoofdstuk 7 laat ik je tot slot zien dat je door je verhaal te delen ook anderen tot steun kunt zijn. Hiervoor deel ik verschillende verhaalvormen die je kunt gebruiken.

Door al deze stappen in je eigen tempo te doorlopen, en te kiezen voor dat waar je op dat moment behoefte aan hebt,

zul je uiteindelijk merken dat de moeilijke situatie niet meer de boventoon voert in je leven en je niet meer alleen verdriet en angst ervaart. Het blijkt dat je zelf iets kunt doen om je mentaal sterker te voelen: door te schrijven en de oefeningen te doen. Je hoeft niet machteloos alles over je heen te laten komen. Neem zelf weer de regie zodat je kunt groeien naar meer geluk in je leven.

Laat het schrijfproces over je heen komen, en vraag je niet te veel af. Schrijf wat voor jou goed voelt. Lees de teksten in dit boek en doe vooral de oefeningen.

WAT HEB JE NODIG?

Het mooie van deze schrijfmethode is dat je het altijd en overal kunt doen. Zelfs als je in de trein zit of als je maar tien minuten de tijd hebt voordat je naar je werk moet. En heb je geen tijd om achter je computer te gaan zitten, pak dan pen en papier. Voor sommige mensen werkt met de hand schrijven zelfs het beste. Schrijven in je notitieapp van je telefoon is ook een goede optie als je onderweg bent. Schrijf je makkelijker op een laptop of tablet, plan dan tijd in om daadwerkelijk te gaan zitten. Kies wat voor jou het beste werkt.

Zelf schrijf ik het liefst op mijn laptop, dat is voor mij de beste manier om alle shit en emoties van me af te schrijven en mijn hoofd echt leeg te maken. Daarnaast heb ik altijd een notitieboekje bij me en ligt er pen en papier op mijn

nachtkastje. Voor stap 4 van de schrijfmethode heb ik een speciaal notitieboekje gekocht, met een kaft die me steeds weer blij maakt. Dit noem ik mijn geluksboekje. Elke keer als ik klein geluk ervaar, of overspoeld wordt door dankbaarheid, schrijf ik dat hierin op. Een geluksboekje is een prachtig cadeau aan jezelf. In de volgende hoofdstukken zul je zien dat beide vormen van schrijven (emoties van je afschrijven of geluk vastleggen) een ander doel hebben.

Om de schrijfflow te bereiken waarbij je woorden geeft aan je emoties, is een rustige plek opzoeken voor de meeste mensen prettig. Anderen schrijven juist liever op een drukere plek zoals een cafeetje. Probeer uit wat voor jou werkt.

Er zijn geen regels in dit schrijfproces, behalve deze: let niet op spelfouten of vreemde zinnen. Schrijf gewoon alles op wat er in je opkomt. Het hoeft niet mooi, en zeker niet perfect; het moet vooral eerlijk en soms ook rauw zijn. Laat de woorden maar stromen en denk niet te veel na. Alleen op die manier kom je bij je pure gevoel.

Wellicht denk je nu: ik heb hier helemaal geen tijd voor! Besef dan dat tijd uittrekken voor schrijven altijd een keuze is. Iedereen heeft wel een kwartiertje tijd om te schrijven. Je kiest toch ook voor sporten, voor een avond met vrienden, scrollen op je telefoon of voor een hobby? Je mentale gezondheid is een goede reden om regelmatig tijd voor te reserveren. Ga jij ervoor?

SCHRIJFOEFENING

Sluit een contract met jezelf waarin je vastlegt wat je doel is met schrijven en hoeveel tijd je eraan wilt besteden. Onderteken dat! Besef dat je het niet voor mij of iemand anders doet. Je doet dit voor jezelf. Niemand hoeft mee te lezen; dit is jouw eigen proces.

Een contract met jezelf is belangrijk, want jezelf houdt je nooit voor de gek. Het gaat om jouw mentale gezondheid.

Klaar? Mooi, dan gaan we door naar het volgende hoofdstuk.