



Interactieve lezing ‘De helende kracht van schrijven’.

Schrijven, dichten, een elfje of Haiku maken, het zijn vormen van creatieve en (ver)beeldende expressie. Schrijven helpt om heftige gebeurtenissen in het leven te plaatsen en verwerken. Samen schrijven in een groep werkt helend. Jouw verhaal neerschrijven helpt om de heftigheid van het verhaal te verzachten en het geeft inzicht in hoe jij met de dingen in jouw leven om gaat. Jouw verhaal schrijven helpt.

De interactieve lezing “De helende kracht van schrijven” op woensdagavond 13 september in het Vicki Brownhuis was voor de veertien deelnemers een ware oefening op weg naar creatieve expressie. Na een inleiding van Mirjam van Belzen van Stichting Kanker in Beeld gingen we al snel onder de deskundige leiding van Karin Janssen aan de slag. Uitgaande van eigen levenservaringen kwamen er verrassend mooie resultaten. Hieronder een impressie van de inhoud.

Bijvoorbeeld door een elfje te schrijven maar hoe doe je dat? Het is een kort gedichtje van maar elf woorden. Kies een woord uit en schrijf wat er in je op komt bijvoorbeeld:

- 1 woord: inloophuis
- 2 woorden: Vicki Brown
- 3 woorden: open voor gesprek
- 4 woorden: jij bent welkom hier
- 1 woord: kom



Een andere oefening was:

Beschrijf wat je tegen gekomen bent onderweg hiernaartoe; wat er in je opkomt is goed.

Nog een andere oefening was:

Zet de letter van het woord schrijven onder elkaar en vul de regel met wat erin je opkomt bij de letter, bijvoorbeeld:

- S: stevig , studeren , stom, spierpijn, storm,.....
- C: correct, binnen de lijntjes, netjes,.....
- H: huiswerk, veel werk, huis is thuis,.....
- R: rommelig , letters springen op de lijn, recht uit mijn hart,
- I: ingewikkeld om weer te geven wat je precies voelt,.....
- J: ij bent degene die schrijft , tís jouw verhaal dus schrijf ik voor mezelf,.....
- V: veel woorden kunnen soms overdekken wat je werkelijk voelt,.....
- E: en dan is er een einde, gewild of ongewild,
- N: nooit genoeg tijd om te schrijven wat je wilt,.....