

MINICURSUS

Schrijf jezelf gelukkig



Je eigen biografie schrijven, dat is toch té leuk?! En het kan je ook nog eens helpen om bepaalde gebeurtenissen in je leven te verwerken, wat bijdraagt aan mentale rust.



Koningin Máxima, Johan Cruijff, paus Franciscus: zomaar wat bekende mensen van wie een biografie is verschenen – soms wel meerdere. Hartstikke leuk om te lezen, want wie wil nu niet alles weten over het leven van beroemdheden? Maar je kunt ook zélf je levensverhaal opschrijven. Waarom je dat zou doen? Nou, bijvoorbeeld omdat je in je leven iets ingrijpends hebt meegemaakt of omdat je een burn-out hebt. Je eigen levensverhaal schrijven kan in zo'n geval bijdragen aan je herstel en psychische balans. Daar weet **Renée Rosenboom** (56) alles van, want ze is levensverhalendeskundige. Bijzonder werk, vindt ze ook zelf: "Het levensverhaal is de rode draad in mijn werk. Ik ben biografisch coach en schrijf levensboeken in opdracht van anderen, maar ik begeleid ook mensen die dat graag zelf willen doen. Dat kan je veel brengen."

'SCHRIJVEN HELPT JE OM
VERDIEPENDE VRAGEN TE
STELLEN OVER JE LEVEN EN
OVER WIE JE BENT EN WILT ZIJN'

Wat heb je eraan?

Renée: "Door te schrijven over je leven, kun je stilstaan bij de vragen waar je mee leeft of de dingen waar je in je leven tegenaan loopt. Wij mensen zijn verhalende wezens: het delen van verhalen is zo oud als de weg naar Rome. Als je je verhaal met anderen deelt, geeft dat troost en erkenning – en soms herken je jezelf ook in de worsteling van iemand anders. Soms maak je grote, heftige of moeilijke dingen mee in je leven. Niet leuk, maar ook problemen horen bij het leven. Juist door moeilijke dingen kun je je als mens ontwikkelen. Vaak zijn we geneigd om moeilijke ervaringen maar in onszelf te blijven herhalen en dan blijven we ermee worstelen. Maar door ze te

vertellen aan iemand anders of aan het papier toe te vertrouwen, creëer je de mogelijkheid om een ander perspectief op die gebeurtenissen te krijgen. Als je dingen opschrijft, al is het in een dagboek, helpt dat je: door de dingen te ordenen, ze van je af te schrijven en daarna terug te lezen. Dan kijk je er vaak met meer afstand naar en komt er ruimte voor de betekenis van de ervaring in jouw leven, hoe pijnlijk soms ook. Vaak voel je je beter als je beseft: o, maar zo doe ik blijkbaar de dingen in mijn leven. Of je ontdekt dat je

vanuit je opvoeding bepaalde thema's hebt meegekregen. Dan kun je je afvragen of die thema's nog wel bij jou als volwassen persoon passen. Schrijven helpt je om verdiepende vragen te stellen over je leven en over wie je bent en wilt zijn. Als je je levensverhaal schrijft, kijk je terug naar het verleden. Door jezelf daar vanuit het heden vragen over te stellen, creëer je een andere toekomst. Want misschien zie je een patroon dat helemaal niet meer bij je past en wil je het anders gaan doen. Je neemt dan de regie terug over je eigen leven, zoals dat in de psychologie heet."

Hoe kan het je helpen bij herstel?

Schrijven over je leven kan ertoe bijdragen dat je inzicht krijgt en meer mentale rust en balans gaat ervaren – na bijvoorbeeld een burn-out. Renée: "Ik geloof erg in het zelfherstellende vermogen van mensen. Natuurlijk is het soms nodig om in therapie te gaan, maar ook therapie werkt alleen als mensen zélf bepaalde inzichten krijgen. Met schrijven krijg je niets van buitenaf aangereikt. Je bestudeert je eigen leven en leert ervan. Daarmee stimuleer je je eigen kracht. Dat vind ik het mooie aan het werken met levensverhalen. Je zet stappen op weg naar herstel op het moment dat jij je eigen identiteit sterker voelt – dat je voelt: dit ben ik – en daarmee meer sturing kunt geven aan je leven. Mensen die uit balans zijn, voelen die sturing niet en worden vaak overmand door de gebeurtenissen die hen overkomen. Als je daar weer meer vat op krijgt en voelt dat je meer keuzes kunt maken in je eigen leven, ben je op weg naar herstel. Wat niet wil zeggen dat je problemen als sneeuw voor de zon verdwenen zijn of dat je er meteen bent als je eenmaal je levensverhaal geschreven hebt. Het is een proces waar elk stapje aan bijdraagt."

Stappenplan

Een levensverhaal kun je op veel verschillende manieren en om veel verschillende redenen schrijven. Je kunt het levensverhaal van iemand anders schrijven – van je vader of moeder bijvoorbeeld – met als doel om het te verspreiden onder familie. Dan kun je ook nog je biografie schrijven omdat je vindt dat je een bijzonder leven hebt gehad en vermoedt dat anderen dat graag willen lezen. Waarschijnlijk hoop je dan te zijner tijd een uitgever te vinden die jouw boek uitgeeft. Maar als je je eigen levensverhaal wilt opschrijven met als doel om jezelf te helpen herstellen, zijn 2 stappen cruciaal, aldus Renée.

Stap 1: ordenen. Voor mensen die willen herstellen, is dat meteen best een lastige stap, Renée: "Veel herinneringen worden vaak een brij. Moeilijke ervaringen overschreeuwen vaak de mooie, terwijl die er óók zijn. Ze zijn ook een belangrijk onderdeel van je identiteit. Als je wilt herstellen, is het belangrijk dat er meer balans komt in de mooie en minder mooie ervaringen. Ordening is dus essentieel. Dat kun je doen op een levenslijn." Je kunt een levenslijn bijvoorbeeld maken door op papier van links naar rechts een lijn te tekenen. Renée: "Je leven kun je dan vervolgens opdelen in fases van zeven jaar. Bij elke fase zet je je leeftijd. Als je gaat ordenen en de belangrijke gebeurtenissen in je leven op zo'n tijdlijn plaatst, krijg je sneller een overzicht van wat wanneer heeft plaatsgevonden. Kijk daarbij naar de mooie en minder mooie dingen. Soms ontdekken mensen op die manier dat er aan een nare ervaring een leuke fase vooraf was gegaan. Mensen die een slecht huwelijk hebben gehad, zijn daarvóór toch echt verliefd geweest en hebben leuke jaren gehad. Door dingen te ordenen, krijg je soms ook andere inzichten. Dat er een terugkerend thema in je leven zit, of je ziet ineens oorzaak en gevolg van bepaalde gebeurtenissen."

Stap 2: schrijven. Ook het schrijven van een levensverhaal kun je in verschillende vormen doen. Wil je het gebruiken voor je herstel, dan is het raadzaam om jouw verhaal in chronologische vorm te schrijven. Renée: "Op die manier krijg je het beste overzicht van hoe de dingen in de tijd hebben kunnen gebeuren. Je zou zelfs kunnen overwegen om te beschrijven wat je weet van het leven van jouw ouders. Dan herken je vaak waar bepaalde dingen vandaan komen, hoe ze hebben kunnen ontstaan en hoe ze je huidige situatie beïnvloeden. Dat geeft vaak al zo veel begrip en compassie. Door gebeurtenissen stap voor stap te beschrijven, krijg je de kans om emoties te verwerken en te ontdekken hoeveel je in de loop van de tijd bent gegroeid en veranderd. Wat ik soms ook terugkrijg, is dat mensen ontdekken dat bepaalde gebeurtenissen die ze zijn overkomen, ze óók veel hebben gebracht. Dat is een mooi inzicht."

Valkuilen

- **Denk niet:** maar ik kan helemaal niet schrijven. Renée: "Als je een levensverhaal opschrijft voor je eigen herstel, doet je schrijfvermogen er niet toe. Waar het om gaat, is het proces. Je bent niet bezig met het schrijven van een fantastische roman. De vraag is überhaupt of je je verhaal wilt laten lezen door iemand anders. Als je het toch belangrijk vindt dat je verhaal goed leesbaar is, en je Nederlands is bijvoorbeeld niet zo goed, kun je gebruikmaken van ChatGPT. Daarmee kun je je tekst verbeteren, of je spreekt het in en laat een tekst door ChatGPT schrijven. Je kunt ook vragen aan iemand die je vertrouwt of diegene je tekst wil redigeren. Maar met de spellingscontrole op je computer maak je ook al een goede slag. Het belangrijkste is dat je beseft dat je je levensverhaal voor jezelf schrijft, en dat het jouw eigen proces is."
- **Een levensverhaal is nooit af.** Maar daar moet je je niet door laten tegenhouden, zegt Renée. "Grote kans dat je leven er over drie jaar heel anders uitziet. Dat beseffen, is ook onderdeel van je herstel. Het is alleen

maar mooi dat je tegen die tijd ziet dat je verder bent in je proces. Je leven blijft altijd in ontwikkeling, en dat zie je terug in je levensverhaal." Het is geen reden om niet aan je levensverhaal te beginnen.

- **Je hoeft niet volledig te zijn.** "Het is belangrijk dat je orde schept in wat je wilt beschrijven. Dat is soms best lastig, zeker voor mensen die willen herstellen: die hebben soms de neiging om grenzeloos te zijn en alles te willen beschrijven. Probeer te kiezen wat je wel en niet gaat beschrijven, focus daarop en leg jezelf kaders op."
- **Pas schrijfhygiëne toe.** "Als je wilt herstellen, is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Schrijf daarom niet langer dan anderhalf uur achter elkaar, zorg dat je het warm genoeg hebt en ontspan tussendoor. Ga bijvoorbeeld even naar buiten om te wandelen, of hang voor de tv als je daardoor beter ontspant."
- **Stop met schrijven als het te moeilijk wordt.** "Als je schrijft over moeilijke dingen en je merkt dat er weer allerlei trauma's naar boven komen of dat je er slapeloze nachten van krijgt, is het beter om te stoppen. Dan wordt het een te eenzaam proces en is het beter om hulp te zoeken. Bijvoorbeeld om terug te gaan naar je therapeut. Een goede zelfzorg is belangrijk."



'SOMS ONTDEKKEN MENSEN TIJDENS HET SCHRIJVEN DAT ER AAN EEN NARE ERVARING EEN LEUKE FASE VOORAF IS GEGAAN'

Schrijftips

- **Praat met anderen en bekijk foto's.** Renée: "Als je gaat ordenen, helpt het om herinneringen naar boven te halen. Dat kun je bijvoorbeeld doen door naar oude foto's te kijken en met mensen uit je omgeving over belangrijke gebeurtenissen te praten. Vraag dus aan je ouders, broers en zussen of andere familie: 'Hoe zat dat ook alweer, weet jij nog hoe dat ging?'"
- **Schrijf met de hand.** "Uit onderzoek blijkt dat schrijven met de hand andere hersengebieden prikkelt dan schrijven met de computer. Het proces van herinneringen ophalen werkt beter als je met de hand schrijft. Daarin zit een vertraging – typen gaat sneller dan met de hand schrijven, en juist die vertraging is nodig om die herinneringen af te stoffen. Al kun je wat je op papier hebt geschreven, altijd later in je computer zetten."
- **Schrijf beeldend.** "Ik bedoel daarmee dat je schrijft alsof je naar een film kijkt. De kunst is dat je heel feitelijk beschrijft wat er gebeurt, terwijl je ook je zintuigen gebruikt. Wat hoorde je, rook je of proefde je tijdens die gebeurtenis? En ook: wat voelde je? Ga dus terwijl je schrijft zo veel mogelijk terug naar een concreet moment en niet naar jouw oordeel over of verklaring van dat moment. Dat is zeker niet makkelijk, maar het maakt je verhaal veel levendiger. Het schept ruimte om de betekenis van de ervaring opnieuw te onderzoeken. Dat vinden mensen die herstellen vaak moeilijk. Maar het is wel belangrijk om die momenten terug te halen."
- **Gebruik de derde persoon verleden tijd.** "Soms helpt het om een andere vorm te kiezen dan de ik-vorm, bijvoorbeeld de derde persoon verleden tijd. Door bijvoorbeeld te schrijven 'Zij liep daar', schep je afstand. Zeker bij heel moeilijke of traumatische herinneringen is die afstand nodig om er niet weer helemaal door overspoeld te worden. Bovendien laat het zien dat de gebeurtenis achter je ligt en nodigt het uit om er met andere ogen naar te kijken."
- **Volg een cursus.** "Voorafgaand aan het schrijven van je levensverhaal, kun je overwegen om een cursus te volgen in autobiografisch schrijven. Die worden door het hele land gegeven. Je kunt er ook boeken over lezen, en online is er ook flink wat informatie te vinden."

DEZE WEBSITES EN BOEKEN KUNNEN JE HELPEN:

- Op [Torteltimelines.nl](https://www.torteltimelines.nl) vind je verschillende manieren waarop je een tijdlijn voor je levensverhaal kunt maken.
- In juni verschijnt bij Uitgeverij Boom het boek *Een sterk verhaal – schrijven aan je eigen herstel*, waarvan Renée Rosenboom een van de schrijvers is.
- Je kunt ook deelnemen aan een cursus *Een sterk verhaal*, zie [Levensstudio.nl](https://www.levensstudio.nl) voor meer informatie.