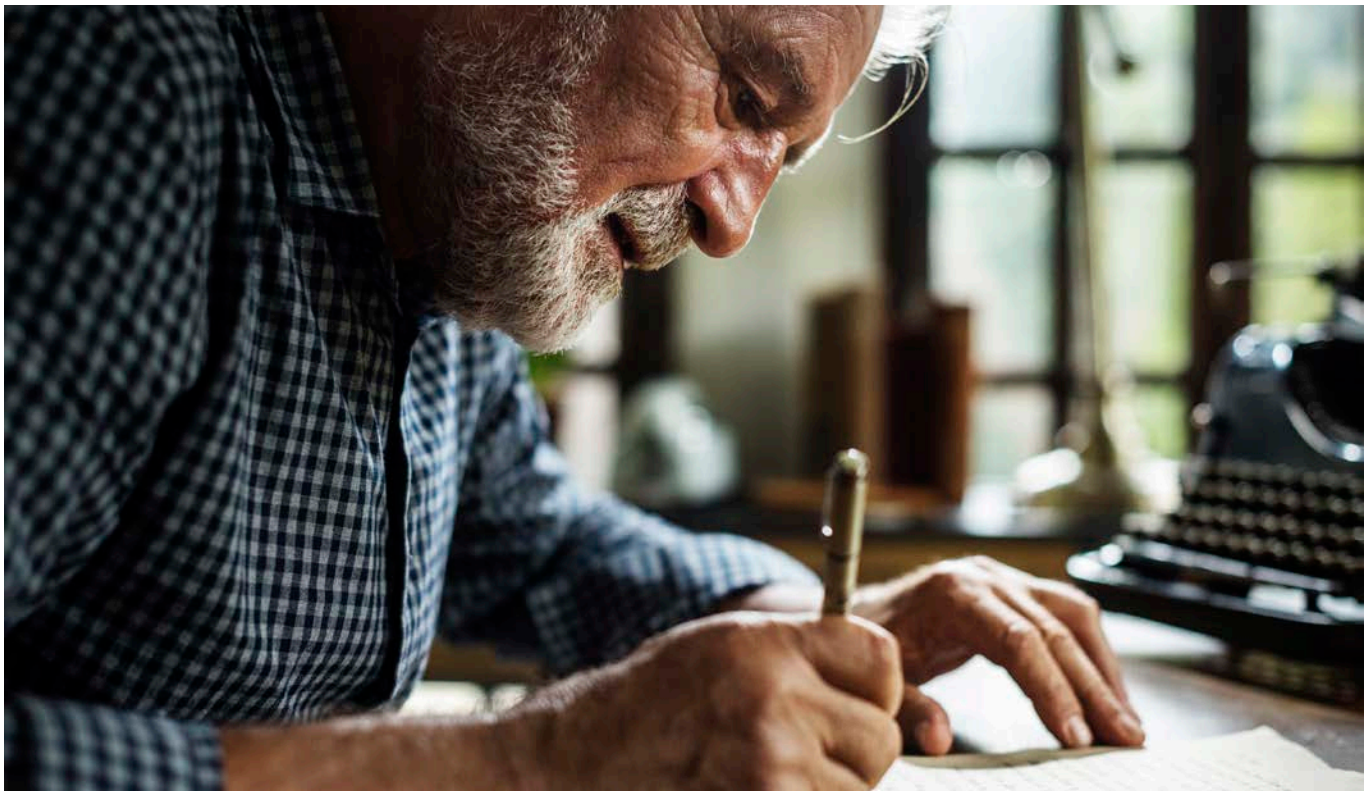


SCHRIJF JE LEVENSVERHAAL

Ieder mens draagt een rugzak vol ervaringen, belevenissen en verhalen. Bij het ouder worden groeit de behoefte daarover te vertellen of te schrijven. Zo kun je je eigen verhalen doorgeven aan bijvoorbeeld kinderen en kleinkinderen. Of voor jezelf dingen op een rij zetten en zo een rode draad of betekenis vinden. Wij geven tips om uw levensverhaal op papier te zetten én een training voor mensen die zelf een schrijfcursus willen gaan geven.



Schrijven is een mooie manier om in alle rust van alles te ontdekken. U heeft er alleen pen en papier voor nodig of een computer. Papier is geduldig en heeft geen oordeel. Het laat u uw eigen leven met 26 letters en een paar leestekens herscheppen en herbeleven. Het is letterlijk zin geven aan wat gebeurt in een mensenleven, zichtbaar maken wat u gemaakt heeft tot wie

u bent. Daarvoor hoeft u niet alles op te schrijven. Een kleine bundel met een aantal kernverhalen en foto's geeft al een inkijkje van waarde.

Wie gaat schrijven, gunt zichzelf de ruimte te herinneren en te onderzoeken. Goede en minder goede dingen komen in balans op papier, met een tastbaar resultaat: een boek(je) over uw leven, dat u kunt

pakken wanneer u wilt. Zo kunt u, ook samen met anderen, terugkijken op gebeurtenissen uit uw leven. Soms wordt een levensverhaal door kinderen of kleinkinderen pas later echt gelezen, op waarde geschat en mogelijk ook begrepen. Het is een document van waarde dat anderen kunnen koesteren wanneer u er niet meer bent om de verhalen te vertellen.

'Ik wil wat ik geleefd heb met mijn zoon delen'

Arie Vermaas (73) schreef zijn levensverhaal voor zijn zoon. 'De pen geeft alles door' is de titel die hij zijn verhaal gaf.

'Ik ben ernstig ziek geweest, met twee keer een bijna-doodervaring. Dat maakte dat ik dacht: ik moet het nu doen. Ik wil wat ik geleefd heb met mijn zoon delen, zodat het niet verloren gaat. Hij leek daar niet zo mee bezig, juist daarom heb ik het opgeschreven. Ik heb het aan hem gegeven en hij zei: "Pap, wat mooi." Daar is het tot nu toe bij gebleven. Toch staat het nu zwart op wit: wie ik ben en hoe het gegaan is. Ik kan het loslaten. In het eerste deel vertel ik wie ik ben, waar ik vandaan kom, hoe



ik me verhoud tot mijn broers en zussen. Het tweede deel is het verhaal vanaf de geboorte van mijn zoon. Wat veel emoties opriep, was het schrijven over de scheiding van zijn moeder. Daar zat pijn en ik moest erop letten dat ik niet met verwijten kwam. In het boek staan foto's, ook van alle huizen waar ik gewoond heb. Voor mijn beide kleinkinderen voegde ik een gedicht toe. Voor mijn kleindochter heeft dat de boodschap: "Je bent er, je mag er zijn. Doe de goede dingen, laat je niet beperken." Ik voelde dat ik dit moest schrijven toen ik haar vasthield. Zij moet nog een heel leven, dat is heftiger dan mijn leven dat al geweest is.

Gaf houvast

Ik schreef de afgelopen jaren ook over mijn ziekte, over de gevoelens die het hebben van prostaatkanker in mij losmaakte. Het heeft me geholpen het op een rij te zetten, dat gaf me houvast. Zo kon ik het in woorden plek en toekomst geven.

Inmiddels heb ik een eigen schrijfkamer met uitzicht op mijn tuin en bouwlanden, daar ben ik vaak. Ik ben weer met een verhaal over mijn herkomst bezig. Daarbij gebruik ik ook mails over mijn moeder en gedichten van mijn overleden zus. Ik vind taal zo mooi, ik heb er mijn hele leven mee gespeeld. Je geeft een kleine draai en alles verandert.'

Anne Marie Strous-de Vocht (73) schreef eerst verhalen voor haar kleinkinderen, nu schrijft ze vooral voor zichzelf. Na het overlijden van haar man biedt schrijven herbeleven haar steun.

'Bij de bibliotheek volgde ik een cursus Schrijven voor kleinkinderen. Ik wilde mijn negen kleinkinderen vertellen wat er veranderd is in de wereld sinds mijn geboorte en wat ik meemaakte. Ik maakte een boekje over mijn jeugd tot twaalf jaar en een boekje over mijn kostschooltijd. Uit deze boeken heb ik verhalen voorgelezen op de scholen van mijn kleinkinderen.

Schijnwerpers op mooie dingen

Nu zet ik schrijvend de dingen voor mezelf op een rij. Dat helpt me nu mijn man is overleden. Het is fijn situaties te herbeleven en stil te staan bij wat ik geleerd heb. Schrijven brengt me verwondering en verdieping. De rode draad in mijn leven én mijn verhalen is de liefde voor de mensen om mij heen.

Ik schrijf meestal in de serre – het is daar licht en stil. Schrijven geeft me steun, ik merk dat ik krachtiger ben dan ik dacht. De herbeleving tijdens het schrijven brengt mijn overleden man dichterbij. Sommige dingen kunnen heel pijnlijk zijn, maar ook dan helpt het om te schrijven. Ik kan over hem schrijven zonder dat het een drama wordt. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik probeer het licht te houden. Ik zet de schijnwerpers op mooie dingen en probeer er humor in te stoppen. Je moet jezelf relativeren en niet alles serieus nemen.



'Je bent weer kind, weer het verliefde meisje, weer de moeder'

In een andere wereld

Schrijven is lekker, je zit even in een andere wereld. Je bent weer kind, weer het verliefde meisje, weer de moeder. Alle rollen die ik heb vervuld, heb ik op een rij gezet, met een aantal verhalen erbij. Dat leest prettiger dan van geboorte tot nu. Ik heb altijd veel dagboeken geschreven, elk hoofdstuk begint met een stukje daaruit. Hopelijk vindt het nageslacht het leuk.

Af en toe volg ik een cursus, het is prettig om in een groep te schrijven en stukjes aan elkaar voor te lezen. Verhalen van anderen zijn inspirerend. Dit is gewoon een hele leuke hobby.'



Kort voor zijn pensioen besloot Frans Pennings (79) wat dingen over zijn leven op papier te zetten. Het was het begin van een niet te stoppen stroom.

‘Ik had veel ballast in mijn hoofd, ook van gevoelige dingen die speelden in ons gezin. Blijkbaar zie en voel ik meer dan anderen, heb ik antennes die ik niet kan uitzetten. Kort voor mijn pensioen besloot ik dingen over mijn leven op papier te zetten. Tot mijn verbazing luchtte dat enorm op. Ook bleek het interessant om het met anderen te delen. Mijn eerste boekje bevat herinneringen aan mijn jeugd in Grave. Daarna bleef ik schrijven, en maakte ik een roman over het leven van mijn opa als veldwachter.

Uit de vergetelheid

Als ik over de kermis schrijf, kan ik nog feilloos alle attracties noemen en hun plekje aanwijzen. Ik weet ook nog precies hoe de wekelijkse wasbeurten werden ingevuld. Toch klopt niet alles wat ik me herinnerde. Vooral dingen binnen het gezin bleken genuanceerder te liggen, iedereen beleeft het anders. Als ik familie om informatie vroeg, voelde ik soms weerstand. Waarom zou je oude koeien uit de sloot halen? Mij leverde dat juist diepe, fijne gevoelens op, omdat je al schrijvend dingen herbeleeft: van je eerste verliefdheid tot je tweedehands brommer. Denken over mijn leven van vroeger zorgde voor verwondering, erover schrijven bracht rust in mijn hoofd. De dingen die

‘Tot mijn grote verbazing luchtte het enorm op’

er zaten, zijn uit de vergetelheid gehaald en ik kon ze in een ander perspectief zetten.

Dagelijks een tekst

Dat ik aanleg had om te schrijven, was al vroeg duidelijk. Mijn opstellen waren altijd langer dan de gevraagde lengte. Feestredes en liedjes voor bruiloften en partijen schudde ik uit mijn mouw. Nu kan ik niet anders dan blijven schrijven. Ik heb pas een manuscript afgerond, waarin ik nogmaals mijn jeugd van vier tot achttien jaar beschrijf en wat ik beleefde in mijn stadje. Omdat ik zelf ervaren heb hoe waardevol het is om je levensverhaal te schrijven, help ik nu anderen bij het op schrift stellen van hun levensverhaal.’

Tweedaagse cursus Schrijfatelier over het levensverhaal

KBO-PCOB biedt dit najaar een unieke cursus aan voor mensen die in hun eigen woonplaats met een schrijfgroep levensverhalen willen starten. U kunt aan deze tweedaagse cursus deelnemen als u graag schrijft, het leuk vindt met een groep te werken en ziet hoe waardevol het levensverhaal is.

Programma en werkwijze

De eerste cursusdag krijgt u inspirerende oefeningen om te schrijven over uw eigen leven. Op deze manier ervaart u de waarde en betekenis van schrijven over het eigen leven. De dag levert eigen verhalen op én eerste ideeën om met ande-

ren te werken. De tweede cursusdag krijgt u tips voor het opzetten en begeleiden van een eigen schrijfatelier over levensverhalen. U ontdekt wat nodig is om zelf met een groep aan de slag te gaan. Wat zijn bruikbare oefeningen? Wat zijn tips om een groep te starten en een groep te begeleiden?

Met het gedachtegoed en de oefeningen uit de cursus kunt u in uw eigen omgeving starten met een schrijfgroep(je). Samen schrijven aan het verhaal van je leven geeft inspiratie en verbindt mensen met elkaar. Het is een mooie manier om uitdrukking te geven aan ervaringen, gedachten en gevoelens.



Praktische informatie

Plaats:	De cursus is in Nieuwegein bij het landelijk bureau van KBO-PCOB.	Materiaal:	Als deelnemer krijgt u een cursusmap, met daarin o.a. oefeningen, tips en een draaiboek voor bijeenkomsten.
Data en tijden:	Cursusdagen zijn vrijdag 28 oktober en donderdag 17 november 2022 van 10.00 tot 16.00 uur.	Kosten:	De eigen bijdrage is voor leden van de KBO of PCOB slechts 35 euro per persoon. Bij voldoende plaatsen kunnen niet-leden deelnemen voor 250 euro.
Docenten:	Beide dagen worden verzorgd door schrijfdocent en dichter Monica Boschman (www.monicaoschman.nl).	Aanmelden:	Aanmelden kan via www.kbo-pcob.nl/levensverhaal
Deelnemers:	Er kunnen maximaal tien mensen deelnemen, die in hun eigen woonplaats zelf een schrijfgroep willen opzetten.		

Tien tips voor het schrijven van uw levensverhaal

1



BEPAAAL VOOR WIE u schrijft en wat uw belangrijkste doel is. Schrijft u voor uzelf of voor uw (klein)kinderen? Wilt u verhalen doorgeven of een rode draad ontdekken? Als u weet wat u wilt, gaat het schrijven gemakkelijker. Uitleggen wat een vastentrommeltje of lavet is, hoeft bijvoorbeeld niet in een verhaal voor uzelf, maar is wel leuk in een verhaal voor uw kleinkinderen.

NEEM DE TIJD om te onderzoeken. Maak bijvoorbeeld op een groot vel papier of op een behangrol een levenslijn, met daarop belangrijke data en gebeurtenissen en keerpunten. U kunt werken met kleuren en aantekeningen maken. Dit overzicht is een mooi uitgangspunt voor het schrijven



KIJK WELKE OPBOUW van het verhaal het beste werkt. Bijvoorbeeld per levensfase (vroegje jeugd, lagere school, opleiding, etc.), per thema (liefdes, vriendschappen, vrije tijd etc.) of per rol die u vervulde. Blijf consequent in de opbouw van uw verhaal.

KIES WELKE VORM het beste past bij uw wensen, uw schrijfstijl en de tijd die u beschikbaar heeft. Neem de tijd om wat uit te proberen en wat korte teksten te schrijven. Zo hoeft u zich niet meteen op een bepaalde vorm vast te pinnen. Het advies is om in ieder geval klein te starten. Als dat bevalt, kunt u uw ambities uitbreiden. Hier staan de belangrijkste mogelijkheden op een rij, ook combinaties zijn mogelijk:

- Een boek over uw hele leven (van A tot Z)
- Een verzameling korte verhalen of anekdotes
- Een boek over een bepaalde periode in uw leven
- Een fotoboek met uitgebreide beschrijvingen
- Een verhaal of roman, op basis van uw levensverhaal
- Een ingevuld 'cadeauboek' met vragen over uw leven
- Gedichten over uw leven



ZET EEN MAP in de kast waarin uw levensverhaal mag groeien. Een werktitel op de zijkant, tabbladen erin. Bijvoorbeeld voor de inhoudsopgave, geschreven verhalen, kladversies, ideeën en aantekeningen, foto's.



PLAN TIJD IN om aan uw verhalen te werken. Reserveer bijvoorbeeld een vaste ochtend om te schrijven en houdt u aan deze afspraak met uzelf. Geef dit eigen moment niet zomaar weg aan anderen.

Zorg voor **PRETTIG LEESBARE TEKSTEN**:

- Schrijf alsof u het verhaal persoonlijk aan iemand vertelt
- Gebruik uw zintuigen: vertel wat u zag, hoorde, rook, proefde, voelde
- Heb oog voor belangrijke details, maar probeer niet om alles te beschrijven
- Zorg voor afwisseling in de opbouw en lengte van zinnen
- Gebruik voorbeelden, uitspraken en namen: dat maakt het levendig
- Zet bij elkaar wat bij elkaar hoort zodat de lezer niet hoeft te puzzelen
- Vraag iemand om de tekst voor u na te lezen

SCHRIJF SAMEN met anderen, in een schrijfgroep of cursusgroep. Dit is een fijne stok achter de deur. U blijft schrijven, leert veel van elkaar en zult ontdekken dat verhalen van anderen ook bij u weer nieuwe herinneringen oproepen om over te schrijven.



Schrijf wat u zelf wilt schrijven. **DIT IS UW VERHAAL**, de manier waarop u zelf naar uw leven kijkt. Dat mag op papier, daar hoeft u geen toestemming voor te vragen. Iemand anders mag er een ander gevoel bij hebben of kan iets anders onthouden hebben.



GEEF UW VERHALEN BEELDEN mee. Denk aan foto's, een stamboom of een plattegrond van een huis. Het laat de lezer nog meer meekijken. Of laat in elk deel of hoofdstuk iets terugkomen wat past bij een hobby of eigenschap. Bijvoorbeeld een recept, gedicht of liedtekst.