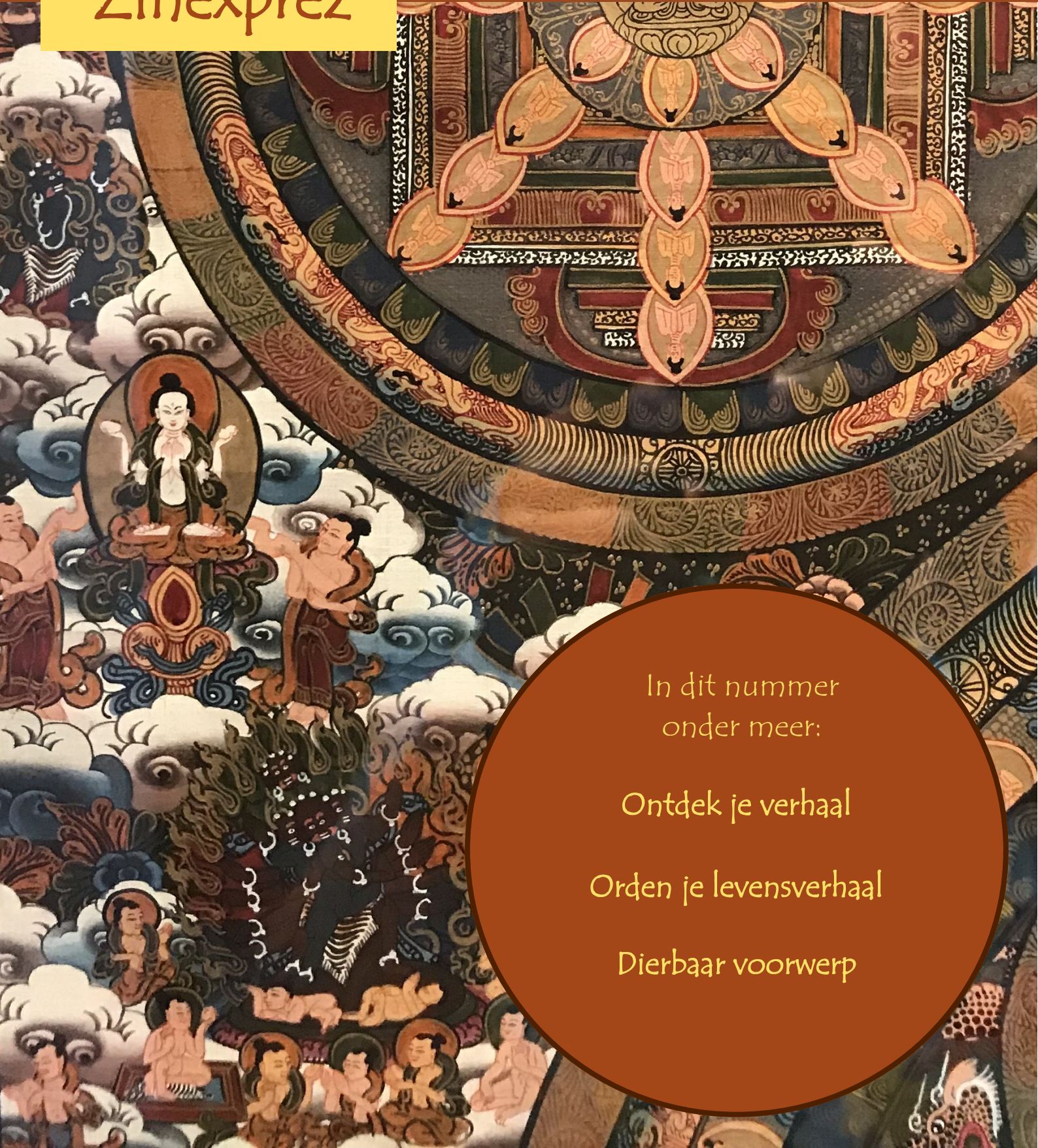


Augustus 2018  
Jaargang 7, nr 4

# Schrijfglossy

Zinexpres



In dit nummer  
onder meer:

Ontdek je verhaal

Orden je levensverhaal

Dierbaar voorwerp



# Vooraf

Je verleden, de manier waarop je bent opgevoed en alles wat je hebt meegemaakt. Je kunt er niets meer aan veranderen. Hopelijk ben je er blij mee, kijk je terug op een fijne jeugd, misschien ben je er boos of teleurgesteld over. Het zijn nu eenmaal de bouwstenen van wie je bent geworden en je zult het er de rest van je leven mee moeten doen. Door het schrijven van mijn eerste boek, dat grotendeels autobiografisch was, ben ik veel dingen anders gaan bekijken. Het heeft me milder gemaakt in mijn oordeel over mijn eigen jeugd. Het heeft heel verhelderend gewerkt. Schrijven over vroeger door de ogen van nu, als volwassene, probeer het eens zou ik willen zeggen. In deze Schrijfglossy krijg je er wat handreikingen voor.



*Corrie Gramser*  
zinexpres@gmail.com

# Inhoud

- 2 - Vooraf / Inhoud
- 3 - Ontdek je verhaal  
door Marrie Rietveld
- 7 - Orden je levensverhaal  
door Corrie Gramser
- 9 - Lekker schrijven  
stuur je tekst in naar Schrijven Online
- 10 - Agenda
- 11 - Fragment uit 'Katers van mannen'



*Het verhaal achter de foto op de cover lees je in het 'Podium'*

- 13- Podium  
Schrijfsels van klanten

*Wil je de volgende Schrijfglossy die elke twee maanden uitkomt direct in je mailbox ontvangen?*

[Schrijf je dan in als abonnee.](#)

# Ontdek je verhaal

over het schrijven van je levensverhaal



Marrie Rietveld – Leer jezelf kennen door het schrijven van je levensverhaal. Wie je was, wat je deed en hoe je geworden bent tot wie je bent. De eigen geschiedenis is bepalend voor de manier waarop je nu in het leven staat. De levensloop en de loopbaan zijn nauw met elkaar verbonden. Met het schrijven van je levensverhaal maak je thema's en patronen zichtbaar.

## Terugkijken om vooruit te komen

Schrijven helpt bij het verwerken van ervaringen. De aanleiding voor het schrijven van levensverhalen kan verschillen. De een beschrijft zijn levensloop als onderdeel van een loopbaantraject. Om op basis van verkregen inzichten keuzes te maken voor zijn of haar toekomst. Een ander wil zichzelf beter begrijpen. Een derde wil iets achterlaten voor het nageslacht. En ook de geestelijke gezondheidszorg zet het gebruik van levensverhalen in bij depressie en dementie. Wat de aanleiding ook is, werken aan je levensverhaal stimuleert het geheugen.

## Prikkel je herinneringen

Begin met het verzamelen van grote en kleine gebeurtenissen uit je leven. Pak er desnoods fotoboeken bij of haal herinneringen op met anderen. Je zal merken



dat de ene herinnering al snel een andere oproept. Ze verschijnen in willekeurige volgorde en op onverwachte momenten. Schrijf ze wel altijd direct op. Want herinneringen gaan net zo snel als ze komen. Het ordenen komt later.

Gun jezelf de tijd om je te herinneren. Stel je open voor je eigen verhaal. Pas bij het verzamelen van je herinneringen geen censuur toe. Dat wat in je op komt doet er toe. Hoe dat blijkt misschien later. Het gaat nu om jouw herinneringen. Niet om de feiten wel om jouw beleving. Wat jij voelde, hoorde, rook, zag, deed.



### Het schrijfproces

Voor het uitwerken van je verhaal kun je de chronologie van de levensfasen volgen tot het moment waar je nu staat. Dus van zuigeling, peuter, kleuter, puber, volwassene tot oudere. Elke fase beïnvloedt de loop van ons leven. Je kunt je verhaal ook verdelen in periodes van telkens 7 jaar, dus van 0 tot 7, van 7 tot 14, van 14 tot 21 en zo door tot heden.

Al schrijvend orden je je gedachten en ervaringen tot een verhaal. Over hoe je bent geworden wie je nu bent. Ga bij het beschrijven van je herinneringen steeds terug naar het moment. Kruip als het ware in de beleving, wat deed, dacht, voelde je toen. Schrijf altijd in de 'ik' vorm, dan is het makkelijker om dicht bij jezelf te blijven.

Het gaat om het belang dat jij hecht aan voor jou belangrijke momenten, anekdotes en ontmoetingen. Welke personen bij jou horen en wat jij hebt meemaakt. Het gaat niet alleen om de mooie en leuke verhalen, ook de vervelende ervaringen doen er toe. Met elkaar geven ze zicht op een rode draad door jouw leven.

## Je eigen verhaal

Ga jij je levensverhaal schrijven maar weet je niet goed waar te beginnen? Dan helpen deze vragen je op weg.

1. Waar en wanneer ben je geboren?
2. Wie waren je vader en je moeder?
3. Welke plek heb jij in het gezin?
4. Wat was jouw rol: de oudste, de benjamin, de clown?
5. In wat voor gezin groeide je op?
6. Hoe gingen jullie thuis met elkaar om?
7. Hoe was de relatie tussen je ouders?
8. Welke verhalen werden thuis verteld over vroeger?
9. Waren er onderwerpen zoals sex, geld, geloof of politiek, waarover niet gesproken mocht worden?
10. Wat deed jij als je ouders ruzie hadden?
11. Was de kijk op de wereld bij jou thuis vooral positief of meer kritisch?
12. Wat deden jullie tijdens vakanties?



13. Wanneer was er contact met andere leden van de familie, zoals tantes, ooms, opa's en oma's?
14. Wat was jouw plek aan tafel tijdens het eten?
15. Welke plaatsen zijn voor jou van bijzondere betekenis?
16. Wat voor kind was je?
17. Hoe was je gezondheid?

18. Met wie speelde?
19. Welke boeken las je?
20. Welke hobby heb jij?
21. Wat wilde je graag worden als kind?
22. Wat vond je het moeilijkst thuis?
23. Wat was het leukst?
24. Hoe was school voor jou?
25. Wie waren jouw vrienden?
26. Mochten vrienden bij jou thuis komen spelen?
27. Met welke vrienden van vroeger heb je nog contact?
28. Hoe verliep jouw leven studie, werk, relaties?
29. Wanneer ging je het huis uit?
30. Waar heb je spijt van?
31. Welke karaktertrekken hebben jou het meest opgeleverd?
32. Welke mensen zijn belangrijk voor je geweest?
33. Wie was jouw grote voorbeeld?
34. Wat had je niet verwacht en is je toch gelukt?
35. Welke belangrijke keuzes heb jij gemaakt?
36. Wat zijn de gevolgen van de keuzes?
37. Waar ben je trots op als je terugkijkt?
38. Wat maakt je verdrietig?
39. Wat zeggen mensen die jou goed kennen over jou?
40. Waar droom(de) je van?

Het schrijven van je levensverhaal is een momentopname. In een volgende fase van je leven kijk je mogelijk met een andere bril terug op bepaalde ervaringen. Ook ingrijpende gebeurtenissen kunnen het verhaal later een andere wending geven.

-----

The logo for Coachy.nl features the word "Coachy" in a large, bold, blue sans-serif font, with ".nl" in a smaller, grey font to its right. The logo is set against a white background within a blue-bordered box.

marrie rietveld  
coach op snijvlak werk en privé  
waar levensloop en loopbaan ertoe doen  
contact:  
06 1088 9848 [marrie@detwist.nl](mailto:marrie@detwist.nl) [Coachy.nl](http://Coachy.nl)

Advertentie



# Orden je levensverhaal



Corrie Gramser – Er zijn diverse manieren waarop je de verhalen van je leven kunt ordenen om er een levensverhaal van te maken. Door er in een vroeg stadium over na te denken en een keuze te maken, kan de ordening dienen als een kapstok waar je de verhalen aan op kunt hangen.

## Eerst lekker schrijven

‘Ordenen komt later’, zei Marrie al in haar artikel ‘Ontdek je verhaal’. Hiermee onderschrijft ze ook mijn gevoel dat het belangrijk is om eerst je pen de vrije hand te geven, de herinneringen te laten stromen. Je pen zal min-

*‘Herinneringen dienen zich niet chronologisch aan’*

der makkelijk vloeien als je de verhalen dwingt op een bepaalde volgorde naar buiten te komen. Herinneringen dienen zich niet chronologisch aan.

## Houvast bij het schrijven

Dat neemt niet weg dat het wel handig is om tevoren, of in ieder geval een vroeg stadium, na te denken over

de ordening die je aan wilt gaan brengen in je levensverhaal. Het gevaar van gewoon maar te gaan schrijven, is dat het leidt tot een grote hoeveelheid verhalen die je niet meer overziet, waardoor het steeds moeilijker wordt om er een ordening in aan te brengen. Met een globaal plan krijgt je levensverhaal vanaf de start direct een vorm en kun je de verhalen die zich aandienen gelijk een plekje geven. Twee vormen die je kunt overwegen zijn ‘chronologisch’ en ‘thematisch’.

## Chronologisch

Marrie heeft in haar artikel in het kader van chronologisch ordenen al genoemd dat je de verhalen op kunt

hangen aan de levensfasen of kunt werken in periodes van steeds een zeven jaar. Een variant hierop heb ik visueel gemaakt in de foto op de vorige bladzijde. Je deelt je eigen leven als het ware op in plakken. Hoeveel jaar je per plak neemt, of welke titel je eraan hangt, is heel persoonlijk; het hangt samen met belangrijke gebeur-

### *'Deel je leven op in plakken'*

tenissen in je leven, zoals ziekte, geboorte, ontmoetingen, en die zijn bij iedereen anders.

Bij het schrijven kun je elke plak naloopen op een aantal vaste onderwerpen. Je kunt daarbij denken aan: familie, vrienden, klasgenoten of collega's, woonplek, geloof, werk, studie, hobby, enzovoort.

### **Thematisch**

Heb je niet de behoefte om je leven chronologisch en van begin tot eind in kaart te brengen dan kun je ook

denken aan een meer thematische aanpak. In de zeepbel op de foto onderaan de pagina staan een aantal thema's genoemd. Sommige thema's zullen gelijk al duidelijk voor je zijn. Er zullen ook thema's zijn die zich pas al schrijvend aandienen, als je merkt dat onderwerpen vaker terugkeren en blijkbaar een erg grote invloed hebben gehad op het verloop van je hele leven. Het kan heel verhelderend zijn om er op deze manier over te schrijven.

### **Genieten van schrijven**

Laat de vorm die je kiest vooral een hulpmiddel zijn om tot schrijven te komen. Als het een keurslijf wordt, remt het de inspiratie. Schrijf je voor jezelf, geniet dan van het schrijven, van het opdiepen van de herinneringen en het doen van ontdekkingen. Schrijf je voor je nageslacht besef dan dat een half boek al meer is dan geen boek. Dus begin en schrijf!





# Lekker Schrijven

## Schrijfoefeningen en -tips

### Dierbaar voorwerp

Eén van de thema's van het Schrijfcafé van de afgelopen maanden was 'op de tast', waarbij we uitgingen van niet kunnen zien. Bij die bijeenkomst hebben de deelnemers onderstaande opdracht gekregen.

- Maak een opsomming van voorwerpen die jou dierbaar zijn of waren.
- Kies uit je lijstje een voorwerp dat je graag aan anderen had/zou willen laten zien. Alleen heb je het niet meer of niet bij je en je hebt er geen foto van.
- Neem tien minuten om het voorwerp te beschrijven, zodanig dat de ander inziet wat er voor jou zo mooi aan is.
- Maak daarna één van de onderstaande open zinnen af met twee regels tekst.
  - Waarom ik dit voorwerp nooit weg zou doen is...
  - Waarom ik dit voorwerp graag terug zou willen is...

### Autobiografische schrijfoopdracht - De tijdcapsule\*

Bij het slopen van het huis waar je bent opgegroeid, stuiten ze bij het openbreken van de vloer op een blikken doosje. Het is een soort tijdcapsule die je daar zelf als tienjarige hebt verstopt. Je had het gevuld met een paar voorwerpen die

voor jou belangrijk waren en een briefje. Schrijf een tekst van maximaal 300 woorden waarin je uiteenzet wat er in jouw geval in het blikken doosje zou kunnen zitten en/of wat er op het briefje staat.

*\*De opdracht 'De tijdcapsule' heb ik bedacht voor de rubriek ['Leven etc.'](#) van de website [Schrijven Online](#). Hier worden wekelijks, door roulerende schrijfcoaches, schrijfoopdrachten geplaatst voor (auto)biografische teksten. Er staat elke week een leuke nieuwe opdracht op. Inzenden van teksten bij bovenstaande opdracht (per 24 aug te vinden onder nummer #46) is mogelijk tot en met 31 augustus.*



# Agenda

Kijk voor meer informatie over onderstaande activiteiten op [www.zinexpres.nl](http://www.zinexpres.nl)  
Daar is nog veel meer leuks te vinden.

Augustus 2018	Activiteiten
24 tot en met 31/8	De <a href="#">wekelijkse schrijfopdracht op Schrijven Online</a> is van de hand van Corrie
Zaterdag 25/8 14.00-16.00	Introductieworkshop <a href="#">‘Luisteren naar je pen’</a>
September 2018	Activiteiten
Dinsdag 4/9 14.30-16.30	<a href="#">Schrijfcafé Hilversum</a> , bij <a href="#">Tiramisu</a> , Koninginneweg 101 (gratis parkeren op eigen terrein)
Zaterdag 8/9 10.00-12.00 en van 14.00-16.00	Landelijke introductieworkshop <a href="#">‘Luisteren naar je pen’</a> , Hilversum
Zaterdag 15/9 13.00-17.00	<a href="#">‘Schrijf je blij’</a> (gratis) tijdens <a href="#">Geluksroute</a> , op locatie Tiramisu, Koninginneweg 101 (gratis par-
Dinsdag 18/9 15.00-17.00	Introductieworkshop <a href="#">‘Luisteren naar je pen’</a> , Hilversum, exacte locatie nog niet bekend
Woensdag 19/9 14.00-16.00	<a href="#">Schrijfcafé Soest</a> , bij Boekhandel Van de Ven, Soesterbergsestraat 54c in Soest
Zondag 23/9 10.00-12.00	‘Schrijven en schapen’, gezamenlijk schrijven op locatie via <a href="#">‘Write on the spot’</a>
Oktober 2018	Activiteiten
2 tot en met 4/10	Driedaagse <a href="#">vervolgcurcus ‘Luisteren naar je pen’</a> , in een prachtige <a href="#">boerderij in Werkhoven</a>
5 tot en met 7/10	Driedaagse <a href="#">basiscurcus ‘Luisteren naar je pen’</a> , in een prachtige <a href="#">boerderij in Werkhoven</a>
Dinsdag 16/10 15.00-17.30	1e bijeenkomst van <a href="#">basiscurcus ‘Luisteren naar je pen’ in 6 dagdelen</a> , Hilversum
Woensd 17/10 14.00-16.00	<a href="#">Schrijfcafé Soest</a> , bij Boekhandel Van de Ven, Soesterbergsestraat 54c in Soest
Donderdag 25/10	De nieuwe <a href="#">Schrijfglossy</a> komt uit!



# Katers van mannen



*Tot het uitkomen van mijn roman 'Katers van mannen' krijgen jullie in de Glossy regelmatig een voorproefje te lezen. Net als bij een levensverhaal zit deze roman doorspekt met allerlei 'life events' die bepalend zijn voor het verdere leven van Loes. Dit keer heb ik gekozen voor een fragment uit hoofdstuk 'Wout', waarin Loes gaat solliciteren bij de politie.*

*Veel leesplezier,*

*- Corrie -*

"Het gesprek begon zoals ze het had verwacht, met vragen die leken op de vragen die ze tijdens de mentorles op school al eens hadden besproken: over wat haar motivatie was, over haar sterke en zwakke kanten. Gaandeweg werden ze lastiger, deden ze meer een beroep op haar mening, iets waar ze niet zo goed in was, want thuis was de mening van haar moeder de enige die telde en die liet echt geen ruimte voor iets anders. Als ze als kinderen iets te eigenzinnig werden, dan kwamen ze er snel genoeg achter dat moeder dat absoluut niet waardeerde.

'Je zult in je werk allerlei bevelen krijgen,' zei de korpschef in de loop van het gesprek. 'Zou je die accepteren en uitvoeren?' Dat was een moeilijke. Iets zei haar dat het antwoord 'ja' zou moeten zijn, ze solliciteerde immers naar een functie waarbij ze zou moeten werken op basis van bevelen. Het druiste in tegen haar gevoel, want ze wilde niet zomaar alles doen wat haar gezegd werd.

'Ik weet het niet. Dat hangt er denk ik van af wat het voor een bevel is.'

'Je krijgt het bevel van een collega,' vulde hij aan, 'van iemand die hoger in rang is.' Het voelde alsof hij haar een bepaalde richting uit probeerde te sturen. Ze begon zich er ongemakkelijk bij te voelen.

'Ik denk dat ik het dan wel zou doen.'

'Denk je dat je het doet of doe je het? Het is wel je meerdere die het je oplegt.'

'Ja, dan zou ik het doen.' Ze zei het met meer overtuiging dan ze erbij voelde. Het leek wel of hij haar met zijn vragen doelbewust klem probeerde te zetten."

# Vind je verhaal

door te luisteren naar je pen



Misschien voel je ook de behoefte om te gaan schrijven over jezelf.

Een mooie vorm daarvoor is 'Luisteren naar je pen'. Het is een creatieve vorm van dagboekschrijven, waarbij je op allerlei manieren geprikkeld wordt om tot schrijven te komen.

*"Volg je innerlijke stem, die zal je toespreken via je pen, geniet van alles wat er op je pad komt"*

schreef Elles (cursist) in een brief aan zichzelf aan het eind van de cursus.

In oktober biedt Zinexpres de basiscursus twee keer aan:

*5 t/m 7 okt in Werkhoven*

*Als weekend met overnachtingen*

*16 okt t/m 11 dec in Hilversum*

*In zes losse dagdelen*

'Luisteren naar je pen' is ontwikkeld door Christine de Vries van Shodo. Corrie is gecertificeerd cursusleider. [Meer over de cursus 'Luisteren naar je pen' bij Zinexpres vind je op de website.](#)



# Podium

voor schrijfsels  
van klanten

## Voorwerp dat mij dierbaar is

Hij hangt aan de muur in mijn hal. Belicht door een spot. De hal is aubergine geverfd met een goud geschilderd plafond. Hij past er naar mijn gevoel perfect met zijn goudkleurige houten rechte kader. Hij is redelijk imposant aanwezig tegenover de Chinese stoel. Hij komt uit Nepal. Opgerold in een kartonnen koker mee gekomen van een reis. Gekocht in een stad, die ondertussen gedeeltelijk verwoest is door aardbevingen.

Niet lang over nagedacht. Bij het binnenkomen van het winkeltje is er die klik, die maakt dat je niet nadenkt. Maar voelt dat het goed is. Een coup de foudre, liefde op het eerste gezicht.

Ik kan er uren naar kijken. Naar de miniatuur

figuurtjes die het leven van Boeddha, de Indische prins Gautama, uitbeelden. Naar de zeven cirkels, één grote in het midden en symmetrisch er drie onder en boven. Naar de rand met draakjes en demonen. Ongelooflijk fijn en minutieus geschilderd. Het is bijzonder om ze elke keer opnieuw en steeds anders te zien. Een ontdekkingsreis, altijd weer. De mooie Mandala uit Nepal.



*Eén van de zeven cirkels van de mandala.*

Chris Goetschalckx

1 mei 2018

*(Bovenstaande tekst is geschreven bij [Schrijfcafé Hilversum](#) tijdens het thema 'op de tast'. De bijbehorende opdracht is te lezen in de rubriek 'lekker schrijven' op blz. 9.)*