

Cursus creatief schrijven start in september

'Schrijven als bewustwordingsproces'

Heemstede – In haar praktijk voor begeleiding bij verlies, verandering en zingeving maakt Selinde de Vogel (47) regelmatig gebruik van schrijven. Verdriet van je afschrijven als therapeutische methode. Het is een prima middel, net als tekeningen maken, om rouw te verwerken. De Vogel: "Aangezien een mens meer is dan het verlies alleen, was ik nieuwsgierig naar een andere manier van schrijven. Ik ben me erin gaan verdiepen door een opleiding te volgen. Nu ben ik gecertificeerd tot cursusleider." Na de zomer start Selinde de Vogel met een nieuwe cursus creatief (dagboek)schrijven in Heemstede en in Haarlem. In deze cursus gaat het niet om het eindproduct, maar om het creatieve proces.

In Nederland is deze manier van creatief schrijven geïntroduceerd door Christine de Vries vanuit haar bedrijf Shodo (Het Japanse woord voor 'de weg van het schrijven').
De Vogel: "Mijn passie is mensen in contact te brengen met wat er werkelijk speelt, waardoor ze verbinding krijgen met hun eigen krachtbron. Dat is precies wat het schrijven je brengt. En die schat hoef je niet pas te ontdekken na een ingrijpende gebeurtenis. Papier en pen zijn al-

tijd voorhanden. De sleutel tot je eigen schatkist. Met hart en ziel wil ik deze voor iedereen toegankelijke manier van schrijven over brengen."
Schrijven is ook een manier van vertragen, stilstaan bij dat wat wezenlijk is.
Deze schrijfmethode komt tegemoet aan de behoefte aan bezinning en spiritualiteit.
In de cursus worden verschillende schrijftechnieken aangeboden. Die schrijftechnieken maken dat je niet via het denken

maar via andere deurtjes bij jezelf binnenkomt. Je maakt contact met een diepere laag en verrast jezelf. Er zit altijd een beperking in de schrijftechniek. Dat kan de hoeveelheid tekst zijn of een tijdsbeperking. Hierdoor voorkom je dat je verzandt en bereik je dat je sneller tot de kern komt.

Het verhaal dat verteld wil worden komt in stukjes, niet altijd chronologisch maar openbaart zich altijd. Het gaat erom dat je steeds stukjes van je eigen verhaal op het spoor komt.

In een groep van maximaal acht medecursisten maak je zelf de keuze of je het geschrevene met de anderen wilt delen. De regel is dat er niet gereageerd wordt op hetgeen de ander voorleest. Je laat het helemaal bij degenen die het geschreven heeft. Het is essentieel dat je zelf betekenis geeft aan je teksten en niet iemand anders. Het mooie van deze basis cursus is dat men-

sen zelfstandig door kunnen gaan met schrijven. Je hebt geen schrijftalent nodig, wel de bereidheid en aandacht om naar binnen te keren. Het is een creatieve manier om erachter te komen wat ons werkelijk bezighoudt. Schrijven als bewustwordingsproces."

Heemstede en Haarlem

In Heemstede wordt de cursus gegeven vanaf 12 september op zes zaterdagochtenden van 10.00 – 12.30 uur in het kunstbedrijf, Raadhuisstraat 56.

In Haarlem is de locatie de bibliotheek van het Rosenstockhuessy huis, Hagestraat 10. Gedurende zes donderdagochtenden van 10.00 – 12.30 uur vanaf 10 september. De kosten zijn 190 euro.

Onderdelen van de cursus zijn: Luisteren naar je pen, hoe doe je dat? - verschillende schrijfoefeningen en werkvormen worden aangeboden - werken met associaties, tekstfragmenten en beeldmateriaal als inspiratiebronnen - op een creatieve manier je belevingswereld in kaart brengen - terugkijken en betekenis geven aan wat jezelf geschreven hebt.

Aanmelden telefonisch: 06-23983576 of per email: info@de-vogelbegeleiding.nl
Mirjam Goossens

