



Voorwoord

Kanker raakt ons allemaal. Een op de drie Nederlanders krijgt gedurende zijn leven de diagnose kanker. Die diagnose betekent niet per se een doodvonnis, maar toch sterven er elk jaar 43.000 mensen aan de gevolgen van de ziekte. Het is de harde realiteit. Maar er is ook goed nieuws. Sinds onze oprichting in 1949 zijn de overlevingskansen voor kankerpatiënten meer dan verdubbeld. Die vooruitgang is hoopgevend en KWF is daarom vastberaden kanker nog sneller en beter te bestrijden en om onderzoeksresultaten nog sneller en dichter bij de patiënt te brengen.

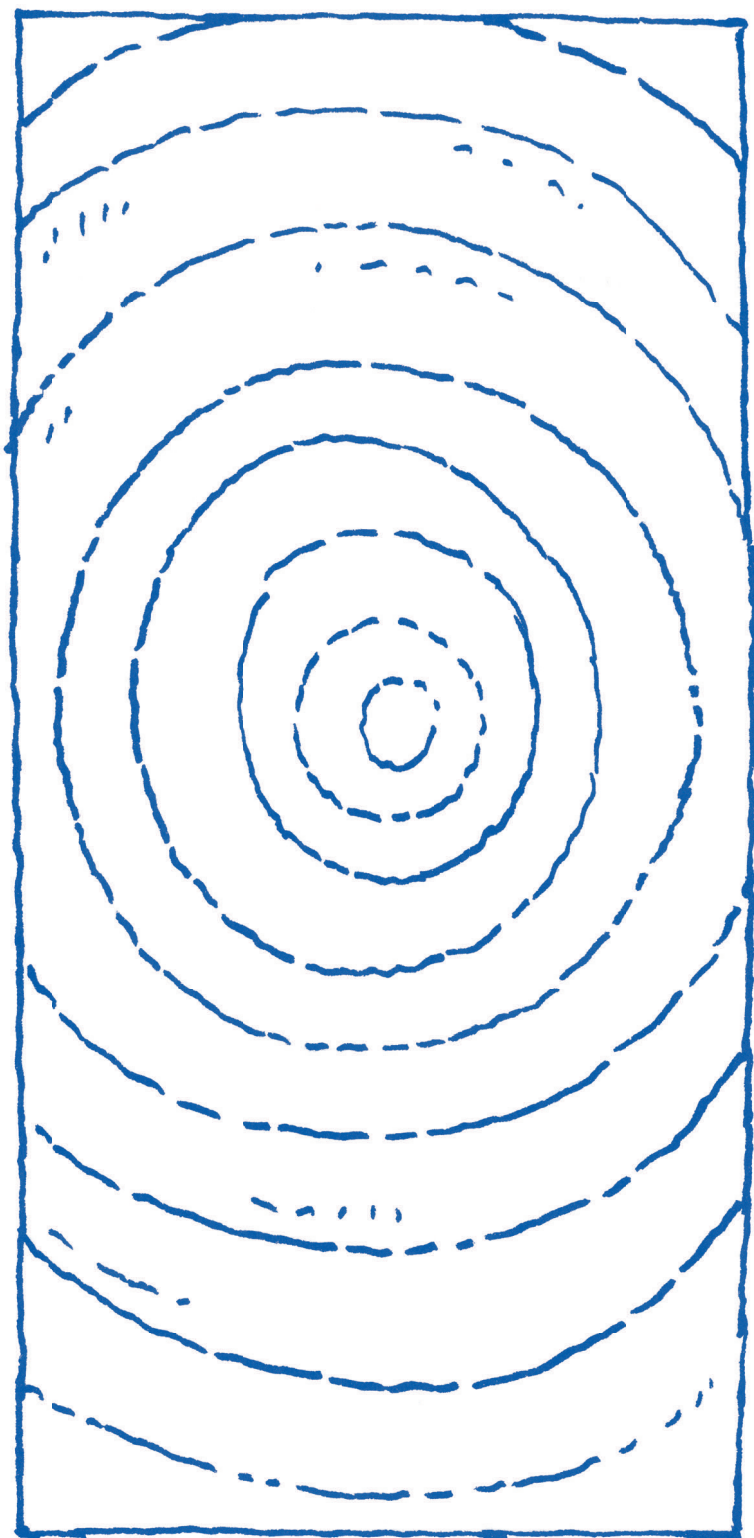
Ons ideaal is een wereld waarin niemand meer sterft aan kanker. Die dag bereiken we alleen als we de krachten bundelen. Samen komen we steeds dichterbij.

Deze gedachte sluit aan bij *Rimpelingen. Autobiografisch schrijven voor kankerpatiënten*. Auteur Jeroen Hendriksen put uit persoonlijk leed om zijn inzichten te delen met anderen. Hij combineert voor kankerpatiënten herkenbare ervaringsverhalen met een zelfwerkboek voor autobiografische schrijvers in spe. Het is knap dat hij ondanks zijn eigen confrontatie met kanker de kracht vond tot het schrijven van dit werk. En door zelfs nog een stap verder te gaan door andere (ex-)kankerpatiënten te helpen bij het schrijven van hun eigen memoires. Zijn rimpelingen – in de vorm van na te laten verhalen – verdienen het om door te sijpelen naar iedereen die hier kracht en inspiratie uit kan putten. Om vervolgens nieuwe rimpelingen vorm te geven en door te geven aan dierbaren.

Ik wens alle lezers en aspirant-schrijvers een ingevende lees- en schrijfervaring die helpt bij het huidige hoofdstuk in hun leven.

Michel Rudolphie

Algemeen directeur KWF Kankerbestrijding



Inleiding op dit boek

Rimpelingen

Gooi een steen in het water. Je hoort een plons en je ziet ettelijke rimpelingen op het wateroppervlak. Die rimpelingen zijn als een verzameling nagelaten verhalen. De verhalen van je leven die gaan voortleven bij je partner, kinderen, vrienden, collega's en andere bekenden.

Door het schrijven van je levensverhaal of autobiografie leg je je levensloop vast. Het wonderbaarlijke van het schrijven van zo'n verhaal is, dat het je kracht geeft, dat je trots bent op je prestatie, dat je er energie van krijgt. Dat hoeven geen grote en fraai geschreven verhalen te zijn, maar juist die simpele verhalen die jezelf en je nabestaanden inspireren.

Het schrijven van je levensverhaal is een bijzondere activiteit, juist ook voor zieke mensen en helemaal voor mensen die de diagnose kanker of die van een andere dodelijke ziekte hebben gehad.

Levend in 'reservetijd' sta je zelf ook veel meer open voor dat stukje eigen geschiedenis dat je wilt overdragen en voor de boodschap die zo'n verhaal in zich sluit. In die zin een unieke ervaring om dat uit te schrijven. Bijzonder is dat je er tegenwoordig ook heel makkelijk via internet een mooie uitgave van kunt laten drukken, net zo veel als je zelf wilt.

Ervaringsverhaal

Ik was nooit op het idee van het schrijven van dit boek gekomen als ik zelf geen kanker had gekregen. In mijn geval de ziekte van Waldenström, een zeldzame bloedkanker met een relatief langzaam verloop. In de extra tijd die mij gegund werd, heb ik hard moeten werken om mezelf weer op de rit te krijgen. Na een jaar voelde ik opnieuw de energie om nieuwe ervaringen op te doen. Zo kwam ik terecht bij een workshop autobiografisch schrijven en na deze eerste volgden er meer. Ik kreeg er plezier in en begon aan dit boek te werken, omdat ik een beeld kreeg over een aanpak die op kankerpatiënten is gericht en verdiepend werkt.

Dit boek is een zelfwerkboek vooral voor patiënten in het stadium na diagnose van een levensbedreigende ziekte. Je kunt het als een soort zelfhulpboek ter hand nemen en gaan schrijven. Oefeningen in de tekst vergemakkelijken het beschrijven van ervaringen. Bovendien bevorderen ze de diepgang van je teksten. Je kunt ook delen uit je autobiografie uitschrijven en deze bespreken met een groepje lotgenoten. De winst van deze werkwijze is de onderlinge steun en verdieping van de teksten, maar ook het plezier in de uitwisseling. Zo'n groep kan

werken onder leiding van een begeleider, bijvoorbeeld in een van de ontmoetingshuizen voor kankerpatiënten, zoals die in veel grotere gemeenten aanwezig zijn.

De thematiek is natuurlijk niet voorbehouden aan alleen kankerpatiënten; integendeel, iedereen in een vergelijkbare periode van zijn of haar leven en geraakt door een levensbedreigende ziekte kan dit boek gebruiken voor het schrijven van zijn/haar autobiografie.

De kracht van autobiografisch schrijven

Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van autobiografisch schrijven in de gezondheidszorg en ver daarbuiten. Langzamerhand is er in Nederland een hele traditie ontstaan ten aanzien van het vertellen en beschrijven van de levensloop. Mensen voelen zich door het schrijven gesteund, krachtiger en beter in hun vel zitten, zeggen onderzoekers. Door hun autobiografie te schrijven geven mensen opnieuw betekenis aan hun leven en laten zij als trotse auteurs van hun eigen levensverhaal hun ‘rimpelingen’ na aan hun nabestaanden.

De zin en de betekenis van je leven beschrijven in een autobiografie: dat is wat je een *existentieel* uitgangspunt noemt. Existentieel verwijst naar *het betekenis geven aan het bestaan*. De existentiële filosofie, oorspronkelijk uitgewerkt door de Franse filosoof Jean Paul Sartre, wordt gehanteerd als visie op de mens door therapeuten als Viktor Frankl, Yalom en Breitbart. Het gaat hun om het geven van betekenis aan het menselijk bestaan. Dan kun je des te beter zelf de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven. Deze existentiële gedachtewereld vormt de basis van en de inspiratie voor dit boek.

Door het volgen van een aantal cursussen heb ik gemerkt dat er heel verschillende manieren zijn om tot een autobiografie te komen. Speelse oefeningen bijvoorbeeld zijn daarbij belangrijk om de fantasie aan het werk te zetten. Denkoefeningen helpen om tot verdieping te komen.

Al schrijvend en pratend merkte ik dat deze oefeningen mij vaak toch te algemeen waren en dat er juist in de levensfase waarin de (kanker)patiënt verkeert betere en meer gerichte invalshoeken zijn om bij de kern van je bestaan te komen. Dat vond ik waardevoller en indringender, want in de traditionele aanpak van autobiografisch schrijven gaat het vaak niet over de essentie van je leven, waarden en zingeving, kracht en spiritualiteit. Bepaalde thema's, in dit boek uitgewerkt, brachten mij meer aan inzicht en vitaliteit voor de resterende periode van mijn leven. Die verschillende thema's (de zes bronnen genoemd) worden ondersteund door een groot aantal oefeningen die het schrijfproces inhoud geven en verdiepen.

Over de inhoud van dit boek

De centrale thema's die ik achterhaalde door mijn praktijkervaringen uit te werken, heb ik besproken met vrienden en lotgenoten en vergeleken met de literatuur over zingeving, de existentiële filosofie en spiritualiteit. Uiteindelijk kristalliseerde zich een zestal bronnen van zingeving uit. Die zes bronnen zijn:

- 1 het hier en nu
- 2 betekenis geven
- 3 kwetsbaarheid
- 4 steun en troost
- 5 veerkracht
- 6 spiritualiteit

Dit zijn tegelijkertijd de belangrijkste hoofdstukken uit het boek, de hoofdstukken, die geen 'hoofdstuk' meer heten maar 'bronnen'. Het geheel wordt ingeleid door een algemeen theoretisch kader, getiteld *Rimpelingen: inspiratie voor het schrijven van je autobiografie*. Ter afsluiting geef ik een kader en een aantal tips om de autobiografie verder vorm te geven.

Verdiepende aanpak

Dit boek wijkt op een aantal onderdelen af van het reguliere aanbod aan cursussen en boeken over autobiografisch schrijven. Op basis van mijn eigen ervaringen en mijn eigen onderzoek heb ik de volgende uitgangspunten ontwikkeld.

- 1 Ik ga uit van het beschrijven van existentiële levensthema's bij kankerpatiënten die ik als de *zes bronnen van zingeving* bespreek in dit boek. Ik probeer bij deze bronnen die vragen te stellen die nieuwe inzichten geven en kracht en energie brengen. In het inleidend hoofdstuk worden deze nieuwe inzichten nader omschreven en in de overige hoofdstukken worden ze een voor een uitgewerkt.
- 2 Ik werk niet of zeer beperkt met het standaardaanbod aan opdrachten en oefeningen om een levensverhaal te schrijven. Daarentegen geef ik wel tekstsuggesties in de vorm van oefeningen om het geheugen te activeren om ze vervolgens uit te werken als een onderdeel van het levensverhaal.
- 3 De autobiografische verhalen werken het intensiefst door, wanneer ze besproken worden met een partner of vrienden of in een groep lotgenoten. Zelfwerkzaamheid is echter door de methodische opzet van dit boek uitstekend te doen.

Leeswijzer voor de individuele gebruiker

Ieder hoofdstuk heeft een aantal oefeningen om als het ware los te komen en op te warmen als het om schrijven gaat. Het gaat er om dat je op deze manier vertrouwd raakt met het onderwerp. Je kunt natuurlijk zelf de keuze maken of je deze oefeningen gebruikt of niet. De laatste opdracht is steeds gericht op het werken aan onderdelen van je autobiografie. Sla die niet over!

Bedenk goed wat je wilt met je autobiografie en op welke manier je reacties uit je omgeving boven wilt krijgen. Houd voor ogen dat je een prachtige herinnering schrijft. Het gaat om het geven van woorden aan je eigen rimpelingen.

Leeswijzer voor schrijfgroepen

Een autobiografie kun je in je eentje schrijven, maar ook in groepsverband. Zo'n schrijfgroep krijgt gedurende het traject een bijzondere betekenis voor je. Door over je teksten te praten en erop te reflecteren, ondervind je steun en begrip bij de andere leden van je schrijfgroep. En op jouw beurt kun je anderen weer helpen. Het verwerkingsproces wordt intenser en breder van thematiek. Immers, anderen merken de witte plekken in je verhalen op, dagen je uit om onduidelikheden te verhelderen en vragen kritisch naar de betekenis van je verhaal.

Je krijgt in een groep stevige en zinvolle feedback op je verhalen. In vriendschap en met respect, want je zit met elkaar in hetzelfde schuitje. Zo'n groep kan begeleid worden door een professionele coach of trainer/begeleider of een deskundige vrijwilliger, maar kan ook als een soort 'zelfhulpgroep' functioneren, zonder externe begeleiding. Het elkaar steun geven in een schrijfgroep is die extra dimensie die ik ieder toewens.

Dit boek gaat er voor groepen vanuit dat in een periode van ongeveer zes tot acht bijeenkomsten om de veertien dagen gewerkt wordt aan onderdelen van een autobiografie. De laatste bijeenkomst (na een periode van een maand) gaat over de bespreking van de totale autobiografie die dan een logisch opgebouwd verhaal geworden is. En natuurlijk kan het werken aan je autobiografie nog maanden en jaren daarna doorgaan.

Een proeverij vooraf

Gewoon lekker schrijven, associëren op ervaringen, doorpraten met familieleden, allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Je kunt het nog zo graag willen doen, maar als je twijfelt om te beginnen, is er een handig hulpmiddel om de stap te nemen. Schrijf een brief aan je liefste over je mooiste moment met haar/hem (of buurman/vrouw, familielid, een vriend, collega).

Vind je het leuk, dan ga je verder met het schrijven van je autobiografie. Is het niets voor jou, dan kun je ook uitwijken naar gesproken portretten van jezelf of je huurt een gastschrijver in. Dat is al een echt beroep geworden, maar gelukkig zijn er ook vele bereidwillige vrijwilligers die dit werk doen. Je levensverhaal in beeld brengen door te tekenen of te schilderen kan natuurlijk ook.

Wanneer je een cursus zoekt of een begeleiding van een groep, dan kun je mij benaderen. Kijk voor meer informatie en contactgegevens op mijn website www.jeroenhendriksen.nl, of neem contact op met uitgeverij Kontrast, zie: www.uitgeverijkontrast.nl.

Dankwoord

Ik dank iedereen die met mij heeft willen sparren over dit boek. Lotgenoten, wandelmaatjes, vrienden en natuurlijk Beatrijs, mijn levenspartner. Zij heeft als illustrator op aansprekende wijze voor de illustraties en de omslag zorg gedragen, zoals ook bij mijn eerdere boeken. En heel veel inhoudelijks over mijn teksten gezegd, als mijn meest kritische lezer. Dit boek hebben we echt gezamenlijk gemaakt en dat geeft een heel bijzonder gevoel.

Speciale dank ook aan de begeleiders en deelnemers van het VUMC en hun cursus spiritueel schrijven; daar is mede het idee voor dit boek ontstaan.

Twee mensen wil ik hier apart noemen, als ware het een rimpeling uit mijn eigen leven die ik nu doorgeef: Arjan de Wit en Barbara van Rossum.

Arjan de Wit, jarenlang mijn collega als trainer, wandelmaatje en vriend, overleed in januari 2015 aan darmkanker, na een kort ziekteproces waar geen redden meer aan was. Ik heb veel prachtige herinneringen aan hem: samen creatief trainingen ontwikkelen, een boek schrijven, een wandeling maken en elkaar coachen. Hij zou op mijn teksten reageren. Hij leek op zijn 58ste helemaal op zijn plaats in het leven te zijn, krachtig, ervaren en wijs. Ik mis hem.

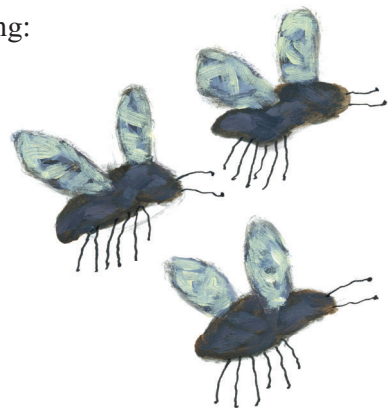
Barbara van Rossum, psycholoog en overlever, die ik heb leren kennen in een oefengroep *spiritueel schrijven voor kankerpatiënten*, had borstkanker. Ze schreef zo mooi, ze tekende zo prachtig en wilde een boek maken over haar (over)leven met kanker. Over hoe je zelf verantwoordelijkheid kunt nemen en voor je beslissingen kunt staan als patiënt. Er was geen tijd meer voor, ze overleed in oktober 2015. Voor al die vriendschap, gesprekken en tips voor teksten die ik voor dit boek gebruikt heb, dank ik haar.

Barbara verwoordt in een gedicht haar eigen rimpeling:

Met open ogen lig ik stil en wacht
totdat het donker zich ontsluit.
En ik ontvang de trage stromen
en droom van vliegen in de nacht

Jeroen Hendriksen

Oosterbeek, augustus 2016



Dagboektekeningen

In 2011 werd bij mijn man, de auteur van dit boek, kanker vastgesteld. Dat voelde alsof mijn wereld instortte.

Opeens had mijn man een gevaarlijke ziekte en was ik partner van iemand die gauw dood kon gaan. Hoeveel tijd hadden we nog, samen? Hoe kon ik er voor hem zijn? Liet ik me meeslepen door mijn emoties, angst, verdriet?

Maar dan werd ik de persoon die troost en steun nodig had, terwijl hij de zieke was. Een vreemde situatie was het geworden, waarin ik sterk moest zijn voor hem die alle ellende moest ondergaan, maar waarin ik tegelijk zelf ook medeleven en troost kon gebruiken.

Op mijn atelier in de stad had ik de tijd aan mezelf om te piekeren en te huilen. Van werken kwam niet veel. Totdat ik probeerde te tekenen wat er in me omging. Ik maakte al jaren beelddagboeken; 'dummies' van blanco papier, al dan niet zelfgebonden, die ik met pen en inkt, verf, kleurpotlood, voltekende. Vakantieperikelen, verzinsels, portretten, een landschap onderweg. En daar kwam nu ook de verbeelding bij van mijn emoties betreffende de ziekte van mijn echtgenoot.

Mij heeft het geholpen om 'erover' te kunnen tekenen en via die tekeningen te kunnen communiceren met de mensen om me heen die mijn dagboeken mochten zien. Een goedge getroffen beeld zegt soms meer dan 1000 woorden. Enkele pagina's uit mijn dagboek zijn als illustratie opgenomen in deze uitgave.



Beatrijs van den Bos