

Dagboek in Woord en Beeld



Ontmoet jezelf in woord en beeld

Innerlijke groei door schrijven
en creatieve technieken in een dagboek

Elke dag opstaan, je aankleden, eventueel de kinderen klaarstomen voor school, onderweg zijn, files trotseren, vergaderen, werken, uren achter de computer zitten, naar huis rijden, eventueel boodschappen doen, vermoeid aan het avondeten beginnen, het huishouden doen, voor de televisie ploffen om je verstand op nul te zetten want de werkdag is al te veel geweest, opruimen, afwassen, kinderen in bed stoppen, de was, de plas ... elke dag opnieuw.

Heb jij ook soms zo'n nood aan **kalmte**? Aan een grote **pauzeknop**? Aan **tijd voor jezelf**?

Elke dag een hoofd vol zorgen: Wat heeft die gezegd? Heb ik het wel goed gedaan? Wat daar gebeurd is heeft me geraakt! Wat moet ik denken van dit of dat? Wat moet ik nog allemaal doen voor morgen? En die ... houdt die wel van mij? Is dit nu het leven? Wil ik dit echt? Waar droom ik van?

Heb jij ook soms nood aan **rust**? Aan een plek voor al je ideeën, emoties of dagelijkse avonturen? Of gewoon aan **stilte** in je hoofd?

Lees dan dit boekje en probeer de methode eens uit.
Gewoon doen ... zonder vooroordelen, zonder het idee te hebben dat het niet voor jou is.

Gun jezelf dit!

Veel plezier
Sarah

Wat is het *Dagboek in Woord en Beeld*?

Het Dagboek in Woord en Beeld, of het creatieve dagboek, is net zoals de 'gewone' geschreven versie een **persoonlijk** schrift. Het is dus per definitie **privé** en **vertrouwelijk**.

Het heeft dezelfde doelen als een normaal dagboek:

- **ventileren**
- **betere beslissingen** nemen
- een **heldere kijk** hebben op de dingen die in je leven gebeuren
- **verbinding met jezelf** zoeken en krijgen
- ...

Het is een hulpmiddel om aan **zelfontwikkeling** te doen en **jezelf beter te leren kennen**.

Het gaat hier niet om therapie: een dagboek schrijf je alleen, zonder therapeutisch kader. Je kan wel je dagboek ter ondersteuning meenemen naar een eventuele therapiesessie.

Het Dagboek in Woord en Beeld biedt veel **vrijheid**. Je pagina's worden niet getoond aan een publiek, in tegenstelling tot bijvoorbeeld een *art journal* (wat een soort kunstenaarsdagboek is).

Je hoeft dus **geen kunst** te maken of artistieke vaardigheden te bezitten. **Het proces is belangrijker dan het product**. Het gaat om zelfontwikkeling en niet om je resultaat op papier.

Je gaat aan de slag met **creatieve hulpmiddelen**. Via **vier expressiepoorten** (schrijven, tekenen, collage en mixed media (een mix van diverse verf-, collage en andere beeldende technieken) proberen we een **toegangsweg** te vinden tot onze binnenkant, onze innerlijke wereld, ons onderbewustzijn, naar wat ons bezighoudt.

Door de creatieve technieken proberen we de **rechterhersenhelft** te stimuleren. We maken gebruik van ongebruikelijke technieken, triggers en vooral een **sterk speels aspect**. Toeval, spel en **creatieplezier** helpen ons om de **levensenergie** (of creativiteit) die in ons elk aanwezig is, te **activeren en stimuleren**.

Het concept achter het Dagboek in Woord en Beeld steunt op kennis uit de psychologie, de creatieve therapie, de algemene creativiteit en het creatief schrijven. Het is zo een bundeling van allerlei aparte methodes. Is jou de Zentangle-rage opgevallen in de winkels? Of het kleuren van tekeningen en mandala's? Heb je al wat boeken op de planken gezien over creatief schrijven? Al deze technieken vind je ook in het Dagboek in Woord en Beeld. Het is een **concreet en flexibel hulpmiddel**, gemakkelijk te gebruiken en **toegankelijk voor iedereen**.



Waarom werkt het?

Tijdens een sessie in je Dagboek in Woord en Beeld kom je tot rust. Of je het nu in groep doet of enkel voor jezelf, gedurende tien minuutjes voor bedtijd of een heel uur, het brengt je

ontspanning.

Zet de bezigheden van de dag even opzij. Vergeet de drukte en de stress. Dankzij eenvoudige technieken ga je je parasympatisch zenuwstelsel (dat de acties van je lichaam aanstuurt wanneer het in rust is) aanspreken en creëer je een moment buiten de tijd waarin je even helemaal jezelf kan zijn.

Hoewel het geen therapie op zich is, heeft dagboekschrijven wel degelijk een therapeutisch effect. Niet enkel dat, maar het werkt ook positief in op je gezondheid. James Pennebaker, een onderzoeker en professor aan de universiteit van Texas, heeft aangetoond dat, zelfs gedurende een periode van slechts **vier dagen, schrijven** al een gunstige invloed heeft op je **mentale en fysieke gezondheid**. Schrijven helpt ons te **focussen** en **gebeurtenissen plaatsen**.

Zo werd onder meer een positief effect vastgesteld bij obsessieve gedachten. Ons brein is gemaakt om te proberen begrijpen wat er met ons gebeurt, en wanneer dat niet vlot lukt (bijvoorbeeld na een ingrijpende, soms traumatische ervaring) kan je daar in je hoofd zo op geconcentreerd raken dat je andere zaken uit het oog verliest. Schrijven kan dan ondersteunend werken. Wanneer we een (al dan niet traumatische) **ervaring in taal omzetten**, maken we die ervaring **grijpbaar** en makkelijker te verwerken. Dat geeft je hersenen de ruimte om ook weer met andere dingen bezig te zijn, zodat jij bijvoorbeeld je werk weer op kan pakken. Ook je slaap en sociale interacties varen daar wel bij. Het obsessieve aspect van de verwerkingsfase is dan voorbij.

In laboratoria werd aangetoond dat schrijven in een dagboek geassocieerd kan worden met **pijnvermindering** en een **lager medicatiegebruik**, alsook een **vermindering van depressieverschijnselen** (Pennebaker & Francis, 1996; Cameron & Nicholls, 1998). Daarnaast werd een **verbetering van schoolresultaten** aangetoond, evenals een beter vermogen om weer aan de slag te raken na baanverlies (Spera et al., 1994). Meerdere studies hebben ook aangetoond dat schrijven of spreken over emotionele onderwerpen **het immuunsysteem positief beïnvloed**: het aantal T-helpercellen (een ondersoort van de witte bloedlichamen) neemt toe (Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988) en de antilichamen reageren bij infectie door het Epstein-Barr-virus (Esterling, Antoni, Fletcher, Margulies, & Schneiderman, 1994) en bij vaccinatie tegen hepatitis B (Petrie et al., 1995).

4 sleutels die het dagboek doen werken

- **EXPRESSIE** – opgehoopte innerlijke energie kunnen **loslaten**
- **AFSTAND** – iets creëren dat ervoor zorgt dat je even uit je eigen hoofd kan stappen en **als een toeschouwer naar je eigen leven kijken**
- **SPIEGELEN** – kunnen nadenken (reflecteren) over een gebeurtenis/emotie in je leven dankzij een creatie, wat **bewustwording en innerlijke groei** stimuleert
- **LINK MET JE ONBEWUSTE** – een brug slaan tussen de diepere lagen van jezelf (waar je je niet altijd bewust van bent) en je dagdagelijkse 'IK'. Dat zorgt voor **meer zelfvertrouwen**, een **sterker innerlijk** en het vermogen om beter voor jezelf **de zin van het leven te ervaren**.

Wat omvatten deze vier technieken juist?

De **basis** van deze dagboekvorm is dat je de dingen ongehinderd uit jezelf laat opkomen. Dat doen we door onze rechterhersenhelft (die analyseert, structureert en ons vaak innerlijke kritiek bezorgt) even opzij te zetten en de **linkerhersenhelft** wat meer ruimte te geven. Die laatste denkt immers in beelden, creëert en zet aan tot spontaan leven. We geven zo dus extra plaats aan het speelse in onszelf.

SCHRIJVEN

Hier vindt je veel technieken terug van het **creatief schrijven**: verhaallijnen, spontaan doorschrijven, dialogen, lijstjes maken en in diagrammen schrijven (*mindmapping*). Maar ook schrijven met beide handen (dominant en niet-dominant), poëzie en brieven neerpennen.

TEKENEN

In je creatief dagboek ga je aan de slag met krabbelen, doedels, spontaan tekenen, tekenen met je niet-dominante hand en in- of uitzoomen op je creaties. Om het Dagboek in Woord en Beeld te gebruiken is het **niet nodig dat je goed kan tekenen!** Meer zelfs: ik zie in mijn ateliers dat wie veel ervaring heeft met tekenen of 'kunstig bezig zijn', het vaak moeilijker heeft met het 'product' los te laten en de oefeningen ontspannen uit te voeren dan mensen die nog nooit een kleurpotlood op papier hebben gezet.

COLLAGE

Dit onderdeel ervaren deelnemers vaak als **heel aangenaam** om te doen en een uitstekende manier om zichzelf even te verliezen in het moment. Je maakt gebruik van foto's uit je albums, een brochure of een concertticket, verschillende soorten papier of uit tijdschriften geknipte woorden.

MIXED MEDIA

Deze mengvorm van uiteenlopende technieken wordt vaak gebruikt in *art journals* en artistieke kringen. Er wordt gewerkt met diverse lijm- en verfsoorten. De grote sterkte van *mixed media* is vooral het werken in laagjes. Teksten die je liever niet geschreven had, kunnen plots verdwijnen onder prachtige kleuren en allerlei soorten getextureerd materiaal. Er wordt gewerkt met stempels en stencils, met dekkende verven en vernis. Dit soort technieken vergt soms wat meer kennis en materiaal. Laat dat je echter niet afschrikken, alles is eenvoudig in gebruik en vaak zijn huis-, tuin- en keukenspullen goed genoeg om iets moois te maken!

Wat maakt het Dagboek in Woord en Beeld bijzonder?

De kracht van deze methode schuilt in de **vele unieke combinaties** van schrijven, tekenen, collage en *mixed media*. Dat wil zeggen dat je bijvoorbeeld schrijft op je tekening, of eerst schrijft en dan erover verft en eindigt met een collage. Of een collage maakt en er kernwoorden op plakt. Mogelijkheden te over.

De combinatie versterkt de impact van elk van de individuele technieken. Schrijven alleen stimuleert al in zekere mate je linkerhersenhalfrand, maar schrijven met tekenen of kleuren erbij doet dat nog veel meer.

Bovendien zet een Dagboek in Woord en Beeld vaak in op **toeval** en een **speels aspect**. Laat je verrassen door een tijdschrift open te slaan en het eerste prentje dat je tegenkomt eruit te knippen. Wat komt die prent je vertellen? Of kies met je ogen dicht enkele kleurtjes uit je pasteldoos en maak er iets mee. Schrijf wat woorden op een papertje en leg ze in een doos. Trek er nu enkele uit en vorm er een tekst mee.

Wees gerust, ook al bepaalt het 'toeval' wat je trekt, het zal altijd passen in je dagelijkse leven en de gebeurtenissen om je heen. Vaak spreken beelden ons ook aan omdat we er een symbolisch verband in zien met andere elementen in ons leven. Veel Creatieve Dagboekgebruikers gebruiken daarom graag tarot- of orakelkaarten. Niet omdat ze specifiek geïnteresseerd zijn in esoterie maar vooral omdat deze kaarten gemaakt zijn om aantrekkelijk te zijn. Ze nodigen je als het ware uit om meer naar beelden te kijken en ermee aan de slag te gaan in plaats van steeds woorden te gebruiken.

We zijn als volwassene maar al te vaak het speelse kwijt in het leven. Alles is zo ernstig, zo gestructureerd en berekend. Het lijkt soms alsof er smet zit op het zinnetje 'Vind je innerlijke kind terug.' En toch ... we zouden soms beter weer even dat speelse, onbezorgde, ontspannen, humoristische kind zijn, dat we waren of zouden kunnen geweest zijn. Dat zorgt immers voor een meer open blik op de wereld, meer lachen, een betere (onbezorgde) slaap ...



Voor wie is het Dagboek in Woord en Beeld?

Voor zij die **ondersteuning** zoeken **bij het nemen van beslissingen** of het veranderen van hun leven.

Voor mensen die het even moeilijk hebben en een **rustpunt zoeken**. Die door een crisis gaan en hier graag 'zin' aan willen geven. Die door stress of ziekte nood hebben aan ontspanning of vertrouwen.

Zij die hulpmiddelen zoeken **in het kader van hun job** of het begeleiden van mensen.

Zij die zich **op een andere manier wensen te uiten** dan door het gesproken woord alleen en die creatieve technieken en/of het creatieve schrijven willen (leren) gebruiken.

Voor **levensonderzoekers**, mensen die zowel hun eigen binnenkant als de wereld willen leren kennen en begrijpen.

Zij die **persoonlijke of spirituele groei** willen ervaren, hun intuïtie willen versterken en rust willen vinden in het nu.

De nadruk ligt op het **aanleren van concrete hulpmiddelen** om thuis zelf aan de slag te gaan en grip te krijgen op je eigen processen.

Het Dagboek in Woord en Beeld kan je alleen thuis gebruiken, elke dag een beetje. Je kan ook beslissen om het in groep te doen in ateliers of met vriend(inn)en. Een groep levert vaak een andere dynamiek op: een gevoel van ondersteuning (ook al wordt er niet altijd iets gedeeld), warmte en een tijd-voor-jezelf-gevoel. Als je toch onderling deelt zie je vaak herkenningpunten in het proces van anderen. En zelfs als je niets deelt en enkel deelneemt, kan je een gevoel van steun ervaren.



Wat heb je nodig?

Wat is de basis? Op zich kan je aan de slag met enkele kleurpotloden, een tijdschrift, lijm en een balpen. Een minimum aan comfort is natuurlijk mooi meegenomen, daarom een lijstje met aanvullende basisbenodigdheden:

- een schrift, ongelijnd, A4-formaat (hoewel sommigen de voorkeur geven aan A5)
- vulpen of balpen
- potlood en gom
- schaar
- lijm (in stickvorm of gewone witte knutsellijm)
- kleurpotloden
- kleurstiften
- verf en verfborstel (elke soort verf is goed, ook kinderverf)
- zachte pastelkrijtjes
- oliepastelkrijtjes

... en enkele tijdschriften die je hebt rondslingeren.

Met die basisset is al meteen een heleboel plezier verzekerd! En natuurlijk kan je je materiaalvoorraad uitgebreiden naarmate je technieken bijleert of meer kleurtjes wenst. Je kan hier heel ver in gaan, zolang je er maar plezier aan blijft beleven.



Aan de slag!

Hier alvast enkele oefeningen waarmee je kan starten. Ze duren elk ongeveer tien minuten, dus meer tijd van je dag hoeft je niet vrij te maken. Neem je materiaal bij de hand, zoek een leuk plekje uit en begin eraan.

Had je al een geschreven dagboek? Dan kunnen deze oefeningen het boeiender maken.

Heb je nog geen dagboek? Geen probleem, kijk dan eens of deze oefeningen je kunnen aanzetten tot een dagelijkse reflectie.

Je kan deze oefeningen elke dag allemaal doen (als je zoveel tijd hebt) of één per dag en dan opnieuw beginnen (wekenlange pret). Zorg ervoor dat je jezelf de vrijheid geeft om gewoon te doen waar je zin in hebt en jezelf vooral niet te streng te benaderen. Niets hoeft perfect of mooi te zijn want niemand leest of kijkt je werk na.

Ik wens je alvast veel plezier!

Dé dankbaarheidsoefening

Oprah Winfrey had het er wel eens over: elke dag drie dingen noteren waarvoor je dankbaar bent. Ik doe het ook, maar dan op mijn manier.

TO DO:

Schrijf elke dag een dankbaarheids-HAIKU. Dat wil zeggen: een kort gedicht van 3 lijnen. Een haiku is een strakke Japanse dichtvorm bestaande uit **17 lettergrepen**, verdeeld over **3 regels (5 lettergrepen – 7 lettergrepen – 5 lettergrepen)**. Schrijf een haiku over het mooiste moment van de dag, hoe klein of groots dat moment ook was. Wat voelde vandaag aan als een echt cadeautje? Geef je gedicht daarna een kleur.

Bijvoorbeeld:

kleine jongen eet
tomatensaus van zijn bord
en van zijn oren



Ademen in kleur en woord

Bereid je voor: wat kleurtjes bij de hand, iets om te schrijven en een wit blad papier uit je dagboek voor je.

TO DO:

Ga gemakkelijk zitten. Sluit je ogen. Adem rustig in en uit. Bij de volgende uitademhaling neem je een willekeurige kleur en 'adem je de kleur uit op papier': je trekt een lijn. Adem weer in en bij de volgende uitademhaling neem je een andere kleur. Zo ga je door. Klaar met uitademen of staat je blad vol? Schrijf dan bij elke lijn een (kern)woord of een zin over je dag.



De 1-2-3-collage

Bereid je voor: neem wat tijdschriften, lijm en een schaar bij de hand.

TO DO:

Denk aan vandaag. Blader wat door de tijdschriften. Zijn er beelden die je opvallen of meteen in het oog springen? Knip die foto's uit. Heb je er zo'n drietal? Maak er een korte expresscollage van voor vandaag. Kleef deze 'beelden voor vandaag' in je dagboek. Schrijf er eventueel iets bij/op/tussen.

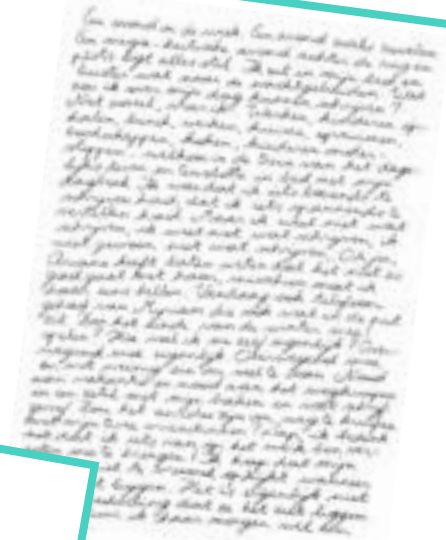


Romanschrijven

Schrijven over je eigen leven, vind je dat vreemd? En wat als jij enkel een schrijvende toeschouwer zou zijn?

TO DO:

Schrijf 1 bladzijde van je dagboek vol over een situatie van vandaag die je graag wil noteren. Let op: schrijf niet in de ik-vorm maar in de derde persoon ('hij' of 'zij'). Schrijf over je eigen leven alsof je een verhaal vertelt of een roman schrijft. Levert dat niet een heel ander gevoel en soort tekst op?



De verrassingscollage

Bereid je voor: neem wat tijdschriften, lijm en een schaar bij de hand.

TO DO:

Je kan op twee manieren te werk gaan:

- ☐ Knip vooraf zoveel mogelijk foto's uit een tijdschrift en leg die in een doos. 'Trek' dan een foto uit de doos en laat je verrassen.
- ☐ Je laat gewoon het tijdschrift openvallen op een bladzijde en knipt de eerste foto uit die je in het oog springt.

Kleef de 'verrassingsfoto' in het midden van je blad. Schrijf er in spiraal rond. Wat vertelt deze foto jou?



Lichaamstekenen

Bereid je voor: neem wat kleurtjes bij de hand.

TO DO:

Sluit even je ogen. Ga gemakkelijk zitten. Voel ... wat gebeurt er in je lichaam? Ga jezelf eens helemaal af van voet naar kruin. Waar voel je iets? Of waar voel je niets? Wat voelt er zwaar of in de knoop? Waar voel je vreugde of vlinders? Kies één gewaarwording uit. Focus hierop. Beeld je in dat je van deze gewaarwording een tekening moet maken. Hoe zou die eruitzien? Het hoeft niets concreets te zijn, abstract mag ook. Kronkels, bollen, strepen ... kies een kleur. Open je ogen en teken wat je voelt. Alleen het gevoel of een tekening van je hele lichaam waarop je dat gevoel plaatst, beide zijn goed.



Krachtige laagjes

Deze oefening kan gebruikt worden voor woorden die je kwijt wil, maar daarna liever niet verder laat bestaan. Bereid je voor: je hebt acrylverf nodig en vrij dik papier. Is het papier in je dagboek te dun? Kleef dan twee opeenvolgende bladzijden tegen elkaar.

TO DO:

Schrijf op één A4'tje wat je graag kwijt wil. Schrijf met balpen, zonder te veel nadenken en censuur. Stop niet te vaak om na te lezen. Schrijf je maar eens goed leeg. Neem nu de verf en leg een laagje over de tekst. Doe je tekst verdwijnen achter een gordijn van kleur. Voel de rust over jou komen terwijl je je tekst oververft. Laat een nachtje drogen of gebruik een haardroger om sneller door te kunnen werken.

Schrijf nu één zin op de kleur: één positieve, krachtige zin, de les die je uit dit alles hebt geleerd, het ding dat je zal onthouden of een positieve affirmatie die je zal helpen om door te gaan. Kleef er eventueel een beeld bij uit een tijdschrift.



Tot slot ...

Nog enkele gouden tips:

1. **KNOEIEN MAG!** Niemand kijkt je dagboek na. Spelling mag even naar de maan. Tekenen hoeft niemand te kunnen en kunst maken is niet de bedoeling!
2. **VOEL JE VRIJ** ... om opdrachten wel of niet uit te voeren of wat anders te doen dan wat hier staat. Het is JOUW dagboek en JIJ kiest wat je ermee doet. Geen enkele schooljuf gaat je deze keer vertellen hoe je de opdracht moet uitvoeren en of dat goed is gebeurd. Jij beslist!
3. **ZET KRITIEK AAN DE DEUR.** Die kritische stem in ieder van ons die zegt dat je het toch niet gaat kunnen of die kritiek geeft op het 'lelijke' dat je aan het maken bent. Bedank die innerlijke criticus vriendelijk voor zijn aanwezigheid en zet hem aan de deur. Nu is hij even niet gewenst. Wees vriendelijk voor jezelf!
4. **MAAK ZWAARTE WEER LICHT.** Worden de oefeningen even te zwaar? Voel je je meegesleurd in een negatief gevoel? Vraag je je af hoe je je weer goed kan voelen na de oefening? Stop er dan mee en laat de oefening voor wat ze is. Neem een nieuw blad en zoek in een tijdschrift foto's die je mooi vindt. Maak een collage vol prenten die je een goed gevoel geven. Of neem kleurtjes die je deugd doen en kleur een bladzijde vol goed gevoel. Blijf nooit zitten in de zwaarte maar zoek op tijd het licht weer op.
5. **ZOEK HULP** ... als je er niet uit geraakt. Blijf nooit te lang alleen zitten met zware gevoelens. Ga op zoek naar iemand die je kan helpen ze een plaats te geven. Neem eventueel je dagboek mee ter ondersteuning of als basis om het gesprek te beginnen.



www.inwoordenbeeld.be

Voor meer info over ateliers of het Dagboek in Woord en Beeld zelf.

Wie ben ik?



Mijn naam is Sarah Timmermans en ik werk als **begeleider 'In Woord en Beeld'**. Na eerst een praktijk te hebben uitgebouwd als gezondheidsbegeleider (**voetreflexologie** en **diepte-massage**) heb ik me gespecialiseerd in **gezonde voeding** en **gespreksbegeleiding**. Ik ben ook onderwijzeres in het lager onderwijs, waar ik werk met kinderen met een primaire taalstoornis.

Tijdens het volgen van een opleiding **evolutiecoach** ging ik op zoek naar een manier om met de stress in mijn leven om te gaan en alles wat in me leefde een plaats te geven. Ik vond in een boekenwinkel het boek dat alles zou veranderen: 'Le nouveau Journal Créatif' van Anne-Marie Jobin. Na een jaar experimenteren op mijn eentje met de oefeningen uit het boek, schreef ik me in voor de opleiding **creatief dagboekschrijven** bij Anne-Marie zelf. Het werd een intens en leerrijk jaar. Ik hou zelf een dagboek bij sinds ik elf was, maar door het integreren van tekenen, *mixed media* en collage heeft mijn dagboek een heel andere dimensie gekregen.

Met een diploma als 'begeleider van het creatieve dagboek' ben ik nu vastberaden om Vlaanderen en Nederland uit te leggen wat voor een fantastische, veelzijdige tool dit is. Te meer omdat er erg weinig Nederlandstalige literatuur over bestaat. Inzichten die in Amerika en Canada stilaan als vanzelfsprekend worden gezien, hebben hier nog een hele weg af te leggen. Om de aspecten 'beeld' en 'begeleiding' verder uit te diepen, ben ik in september 2015 gestart met een opleiding '**Creatieve Therapie**'.

Omdat je nooit te oud bent om te leren, school ik mezelf momenteel bij met extra cursussen rond **rouwverwerking** (Artemoi), **relatiebegeleiding en droomanalyse** (Alegria), **geweldloze communicatie** (Vine Coaching), **archetypen en symboliek** via mythen, legenden en tarot (Athanor, Referentiel de Naissance, Artemoi), **levende voeding** (Pol Grégoire) ...