

Poëzieworkshops in de GGZ

Vier jaar geleden kreeg ik onverwachts de vraag om poëzieworkshops te geven voor cliënten in de Schiedamse GGZ.

Maar ik ben geen Neerlandicus of gedichten-specialist en ik heb geen gedichtenbundel op mijn naam. Wel schrijf ik gedichten. Ook had ik toen al eens een prijs gewonnen bij een wedstrijd. Maar gedichtenworkshops geven? In 2015 kwam dit verzoek van een cliënte omdat mijn maandelijkse bijdrage aan het cliëntenblad *Te Doen* een gedicht was. Zo'n twee-en-een half jaar lang verzorgde ik vervolgens eens per kwartaal een workshop in het Schiedamse activiteitencentrum. Een hele tafel vol met acht tot twaalf mensen die op een woensdagmiddag allemaal kwamen om gedichten te maken. En allemaal maakten ze gedichten en ze lazen ze ook voor aan elkaar.



Afbeelding: ©Printmedia&Design, Doel Delfland

Gedichten maken spreekt een deel van deze cliëntengroep bijzonder sterk aan. En anders dan het algemene beeld van een eenzaam ploeterende dichter of dichteres op een zolderkamertje, zag ik hier juist de mensen geïnspireerd worden door het samenzijn. De poëtische arbeid en het gezamenlijk bezig zijn is bevestigend en zingevend. Om de bijeenkomsten inspirerend te maken opende ik met uitleg over het middagthema en wat een gedicht is. Eindrijm is onnodig! Graag reikte ik een dichtvorm aan – elfje, haiku. Met de boodschap dat dit suggesties waren, geen keurslijf. Gedichten maken is je zinvol uiten en een creatieve – zinvolle – beleving met plezier. Onder het genot van koffie, thee en koek werden vervolgens zeer geconcentreerd de pennen ter hand genomen. Een mooie sfeer van allemaal met hetzelfde bezig zijn, deed de rest. Uiteraard ging ik tijdens het schrijven de tafel rond, vooral om positief te reageren op de gedichten in wording.

Nadat het activiteitencentrum *De Inloop* sloot, daalde de opkomst en stopten de workshops (tijdelijk), maar de vraag ernaar bleef. Ervaringsdeskundigen wilden in 2019 in de 'Week van de Psychiatrie' een inbreng met zingeving erin. Ik verzorgde daarom in maart een workshop met als thema 'zichtbaar?'. Beenbreuken zijn zichtbaar en acceptabel, maar een psychische aandoening? Parallel hieraan vroeg ik medewerking aan de stadsdichters van Schiedam en Vlaardingingen. Zij maakten een gedicht en werkten zo mee aan de uitstraling van deze 'Week van de Psychiatrie'. Hun gedichten staan elders in dit nummer van TGV.

Mijn volgende gedichtenworkshop staat nu in de steigers.

Freek Boon, humanistisch geestelijk verzorger bij GGZ Delfland; f.boon@ggz-delfland.nl

midden in het leven

het leven kan zo machtig mooi zijn
met de zon op je gezicht
maar het duister in zijn hoofd
zet alles in een ander licht
niet iets waar hij zelf voor koos
meer een geval van domme pech
hij staat midden in het leven
en zichzelf in de weg

niet zijn ziel bloot,
maar zijn tanden
waar hij van binnen huilt en vloekt
wacht totdat de storm gaat liggen
terwijl hij naar houvast zoekt
speelt elke dag mooi weer
terwijl het regent in zijn hoofd
glimlacht zich een masker
waar hij zelf niet in gelooft

het is niet iets waar hij zelf voor koos
gewoon een geval van domme pech
hij staat midden in het leven
en zichzelf in de weg

Yvette Neuschwanger
stadsdichter Schiedam

You Power Rap

ik kijk naar jouw verleden,
heel veel gestreden
Steeds weer ben je opgestaan,
onkruid niet vergaan
Er komt een andere tijd,
dan win jij het pleit

*Het echoot in jouw kop,
"Gasten, kom maar op
iedereen vreet ik op,
ik sta aan de top.
Niemand zal mij verslaan,
blijf altijd bestaan"*

Maar dat vechten is het niet,
zij doen jou verdriet
Jij blijft stil, verstopt je weer,
geeft geen kik of gil
kom nu maar heel dicht bij mij,
hier ben jij pas vrij

*Denk aan wat wij weten,
nooit meer vergeten
van binnen een klein kind,
dat van alles vindt
vol van angst, onzekerheid,
dit is geen verwijt*

Iedereen mag het weten
en nooit meer vergeten
Mij gaat het om jouw persoon,
ik zie het doodgewoon
er is niemand die jou pakt,
jij die nooit verzwakt

*Als ze toch eens wisten,
wie zich vergisten
Een ieder kan jij aan,
iedereen verslaan
Sta altijd in jouw kracht,
jij bent aan de macht*

Altijd volop dag en nacht,
rechtop in jouw kracht
Iedereen die mag het zien,
jij strijdt steeds voor tien
Er is niets meer dat jou nekt,
jij verdient respect

Jelle Ravestein
Stadsdichter van Maassluis

