

# Een uur proza en poëzie

## Thea Sprangers

**W**ekelijks organiseer ik, samen met de activiteitenbegeleiding, een uur proza en poëzie op de gesloten crisisafdeling van GGz Breburg. Een uur waarin cliënten met behulp van een gedicht of een bepaalde dichtvorm hun gedachten, dromen, gevoelens of belevingen op kunnen schrijven. De gedachte achter dit initiatief is: elk mens heeft een verhaal, een eigen geschiedenis en (soms moeilijk te bespreken) ervaringen. Daarnaast houd ik van poëzie; ik las al op jonge leeftijd allerlei gedichten.

Poëzie is een instrument om iets tot uitdrukking te brengen, om er woorden aan te geven. Dat is niet vanzelfsprekend: als mensen aanschrijven voor dit uur, klinken er vaak verzuchtingen als: 'Maar ik kan niet dichten, hoor!', of: 'Moet het per se rijmen?' Je hoeft dus niet te kunnen dichten of rijmen om mee te kunnen doen. Het geschrevene hoeft ook niet taalkundig te kloppen. Uitgangspunt is: 'Alles mag geschreven worden, het gaat om jouw verhaal.'

Dit uur is een uitnodiging om ervaringen te delen en woorden te geven aan wat deelnemers ten diepste roert. Het doel is mensen zowel ruimte als een handreiking te geven in de wirwar van emoties en de psychische kwetsbaarheid van dat moment. Het schrijven hoeft niet uit het niets te komen. Ik gebruik verschillende werkvormen, waarbij ik mensen uitnodig om:

- een elfje, diamant, haiku of naamdicht te schrijven;
- een gedicht mee te nemen of een mooie zin uit te kiezen en daaromheen te schrijven;
- een thema te kiezen (zoals een kleur) of vragen te beantwoorden zoals: 'Waar zou je zin in hebben?', 'Welk dier zou je voor een dag willen zijn?', naar aanleiding waarvan iets geschreven kan worden.

De verschillende gedichten en verhalen van dat moment leiden bij deelnemers tot (h)erkenning van zichzelf en anderen, en tot verwondering om de schoonheid van de eigen woorden of die van andere deelnemers. Er kan ook humor en lichtheid worden ervaren, en een zich gedragen voelen in moeilijke momenten. Deelnemers beschouwen dit uur als een uitnodiging om vrij te schrijven en te spreken, zonder oordeel, 'als een luisterend oor dat bijdraagt aan herstel'.

T. Sprangers is geestelijk verzorger bij GGz Breburg. E-mail: [t.sprangers@ggzbreburg.nl](mailto:t.sprangers@ggzbreburg.nl).

Geef een rode roos  
aan de persoon die je liefhebt.  
Kleur het hart roze  
en betover een paarse gloed.

**E.**

### Zin

Een zin gevuld met woorden  
of zin om de beste te worden.  
Beide betekent veel  
meer als je zelf ook écht wil.

Geluk is oneindig  
Geluk is vrij zoet  
Geluk zul je vinden,  
zolang je maar zoekt.

**J.**

