

De helende kracht van creatief schrijven

De helende kracht van het dagboek

Een scholing in drie bijeenkomsten met Saskia de Bruin, auteur, woordenwijzer en kunstfluisteraar

Sessie 1 – De basis voorwaarden van het helende dagboek

Dagboekschrijven heeft een helende kracht doordat het mensen helpt hun gedachten en emoties te ordenen, stress te verminderen en zelfinzicht te vergroten. Door regelmatig gevoelens en ervaringen op papier te zetten, kunnen mensen beter omgaan met moeilijke situaties, hun emoties verwerken en patronen in hun denken en gedrag herkennen. Dit proces werkt als een vorm van zelfreflectie en kan bijdragen aan emotionele ontlading, waardoor spanning afneemt en mentale helderheid toeneemt. Bovendien kan het opschrijven van positieve momenten dankbaarheid en veerkracht versterken, wat bijdraagt aan een groter gevoel van welzijn.

We oefenen met de basis van het schrijven. Werken met prompts en openzinnen. We ontdekken hoe we onze pen in beweging kunnen houden. We ontdekken de kracht van voorlezen.

Sessie 2 – het Pennebaker protocol en hoe het toe te passen

Therapeutisch schrijven volgens **James Pennebaker** is een methode waarbij mensen hun diepste gedachten en emoties opschrijven om psychologisch en fysiek welzijn te bevorderen. Pennebaker ontdekte dat het schrijven over emotioneel beladen ervaringen kan helpen bij stressverwerking, het immuunsysteem kan versterken en zelfs fysieke klachten kan verminderen. De kern van zijn aanpak is dat mensen gedurende meerdere dagen achtereenvolgens ongeveer 15 tot 20 minuten vrij en zonder censuur schrijven over ingrijpende gebeurtenissen. Dit helpt hen betekenis te geven aan hun ervaringen en bevordert emotionele verwerking, wat leidt tot meer psychologisch welzijn.

We leren hoe de stappen van Pennebaker toe te passen zijn. We ontdekken wat te doen bij weerstand. We ontwikkelen onze innerlijke lieverd (ipv de innerlijke criticus).

Sessie 3 – Journal Speak en het innerlijke kind laten tekenen

Journal Speak is een schrijftechniek ontwikkeld door **Nicole Sachs**, waarbij mensen ongeremd en ongefilterd hun diepste emoties en gedachten opschrijven om chronische pijn en stress te verlichten. Het idee achter deze methode is dat onderdrukte emoties zich kunnen uiten in fysieke klachten, en door eerlijk en zonder censuur te schrijven over angsten, boosheid en verdriet, kunnen deze opgeslagen spanningen worden losgelaten. De sleutel is om dagelijks 15 tot 20 minuten te schrijven alsof niemand ooit meeleest, gevolgd door een moment van zelfcompassie en ontspanning. Dit proces helpt bij het doorbreken van emotionele blokkades en kan bijdragen aan zowel mentale als fysieke genezing.

Therapeutisch tekenen volgens **Lucia Capacchione** is een creatieve methode waarbij tekenen en schrijven worden gecombineerd om emoties te verkennen en innerlijke heling te bevorderen. Capacchione ontwikkelde deze aanpak vanuit de overtuiging dat kunst een directe toegang biedt tot het onderbewuste en helpt bij zelfexpressie zonder de beperkingen van woorden. Ze moedigt

mensen aan om met hun niet-dominante hand te tekenen, omdat dit helpt om diepgewortelde gevoelens en herinneringen naar boven te halen. Door intuïtief te tekenen en daarbij gedachten en emoties te observeren, kunnen mensen stress verminderen, trauma verwerken en een diepere verbinding met zichzelf ontwikkelen.

Literatuur lijst

James Pennebaker:

1. **The Secret Life of Pronouns: What Our Words Say About Us** (2011)
2. **Writing to Heal: A Guided Journal for Recovering from Trauma and Emotional Upheaval** (2004)
3. **Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions** (1997)
4. **Expressive Writing: Words that Heal** (2004)
5. **The Psychology of Health and Illness** (co-authored, 1995)

Lucia Capacchione:

1. **The Power of Women's Self-Therapy Journals: Using Writing and Creativity to Heal** (1997)
2. **The Creative Journal: The Art of Finding Yourself** (1991)
3. **The Art of Emotional Healing** (1992)
4. **The Healing Power of Writing: A Therapist's Guide to Journaling** (co-authored, 2000)

Saskia de Bruin:

1. **Weg van de pijn: De mind-body-connectie herstellen om onbegrepen pijnklachten op te lossen** (2018)
In dit boek onderzoekt De Bruin hoe psychische pijn uit het verleden kan bijdragen aan lichamelijke klachten en biedt ze inzichten voor genezing.
2. **SOLK** (2020)
Dit werk richt zich op somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten en biedt handvatten voor het begrijpen en aanpakken ervan.
3. **Zen & Pen** (2024)
Een boek dat schrijven combineert met meditatie, bedoeld om zelfinzicht en creativiteit te bevorderen.
4. **Het schrijfhandboek** (2020)
Een gids voor zowel beginnende als ervaren schrijvers, met technieken voor creatief, reflectief, expressief en therapeutisch schrijven.
5. **Schrijvend tot jezelf komen** (2012)
Dit boek moedigt lezers aan om via schrijven dichterbij zichzelf te komen en persoonlijke groei te realiseren.

James W. Pennebaker heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de effecten van expressief schrijven op gezondheid en welzijn. Dit zijn enkele van zijn belangrijkste studies:

1. **"Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process"** (1997): In dit artikel bespreekt Pennebaker hoe het schrijven over emotionele ervaringen kan bijdragen aan zowel psychologisch als fysiek herstel. <https://psycnet.apa.org/record/2003-07161-023>
2. **"Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health"** (2007): Samen met Cindy K. Chung onderzoekt Pennebaker de impact van expressief schrijven op emotionele en fysieke gezondheid. [ResearchGate](#)
3. **"Expressive Writing in Psychological Science"** (2018): In dit overzichtsartikel reflecteert Pennebaker op decennia van onderzoek naar expressief schrijven en de implicaties ervan binnen de psychologie. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28992443/>

Deze studies bieden diepgaand inzicht in hoe het uiten van gedachten en gevoelens via schrijven kan bijdragen aan gezondheidsverbeteringen.