

# NIEUWSBRIEF

## De Bilt schrijft



**Aflevering 7/8:  
januari en februari 2012**  
**Thema's :**  
**Een nieuw begin & de liefde**

Tot eind 2012 zijn we op zoek naar levensverhalen van inwoners van De Bilt. Dat kunnen ook vroegere inwoners van De Bilt, Bilthoven, Groenekan, Hollandsche Rading, Maartensdijk of Westbroek zijn, als hun verhaal maar een link heeft met de huidige gemeente. Met De Bilt Schrijft leveren we zo een bijdrage aan het 900-jarige jubileum van De Bilt dat in 2013 wordt gevierd.

### Subsidieaanvragen

De afgelopen weken zijn we druk bezig geweest om subsidie aan te vragen voor het project. Vandaar dat de tijd ontbrak om de nieuwsbrief van januari op tijd te maken. We hebben daarom besloten om er een nieuwsbrief van januari én februari van te maken.

### Drie projecten

Naast de huidige activiteiten gaan we in 2012 aan de slag met drie projecten:

1. We werken toe naar het beloofde **jubileumboek** dat in het voorjaar van 2013 verschijnt.
2. Samen met Emke Teitsma van MyTotem gaan we **audiotours** maken voor alle kernen van De Bilt, te beginnen in Hollandsche Rading.
3. Voor kinderen uit de bovenbouw van de basisschool komt er een **educatief project**: *Plekkie De Bilt*, zie ook pagina 6.

### Website

Er zijn steeds meer verhalen te vinden op onze website. Niet alle verhalen zullen hier gepubliceerd worden. Ook het jubileumboek en de audiotours moeten natuurlijk verrassend zijn.

### De Vierklank

Iedere maand publiceert huis-aan-huisblad De Vierklank de schrijfofdracht van De Bilt Schrijft. Twee weken later staat er een themaverhaal in de krant. We zijn de uitgever en de redactie van De Vierklank bijzonder erkentelijk voor de steun aan ons project!

### Organisatie

De Bilt Schrijft – maar ook de drie projecten die komend jaar worden uitgevoerd – zijn een initiatief van stichting Skrivan, een organisatie opgericht in Groenekan die projecten verzorgt op cultureel gebied, met name gericht op schrijven, lezen, geschiedenis, oral history, cultureel erfgoed en lokale leefbaarheid.

Initiatiefnemer en projectleider is Petra Cremers. Samen met Wilma van der Laan en Mechteld Gerritsen vormt ze het bestuur van de stichting. Skrivan is Oud-Nederlands voor *schrijven*.



### 18 schrijfthema's

Zoals bekend loopt dit project door tot december 2012. Inmiddels hebben we de thema's vastgesteld die tot aan het eind van het jaar worden aangeboden. Ze zijn bedoeld om mensen te inspireren. U mag zelf weten over welk thema u wilt schrijven en hoeft daar

niet mee te wachten tot het 'thema van de maand' is. Uiteraard mag u ook zelf een thema kiezen waar u over wilt schrijven, als

er maar een duidelijke link is met (een van de zes dorpen van) de gemeente De Bilt!

nieuwsbrief doorstuurt naar mogelijke belangstellenden.

### **Nieuwsbrief doorsturen**

Wij waarderen het zeer als u deze

### ***De 18 schrijfthema's***

- Juli 2011: (Eindelijk) vakantie
- Augustus 2011: Nieuwkomers
- September 2011: (Weer) naar school
- Oktober 2011: Kopen op de pof
- November 2011: Afscheid
- December 2011: Die ene plek
- Januari 2012: Een nieuw begin
- Februari 2012: De liefde
- Maart 2012: Vriendschap & andere ongemakken
- April 2012: Geloof & spiritualiteit
- Mei 2012: Sport
- Juni 2012: Familieverhalen
- Juli 2012: Die ene gebeurtenis
- Augustus 2012: Oude en nieuwe beroepen
- September 2012: Lokale verenigingen & organisaties
- Oktober 2012: Lokale bedrijven
- November 2012: Wonen in De Bilt, Bilthoven, Groenekan, Hollandsche Rading, Maartensdijk en Groenekan.
- December 2012: Feest!



## De schrijfopdracht voor januari 2012:

### THEMA: Een nieuw begin

In 2013 wordt het 900-jarige jubileum gevierd. In de aanloop naar de festiviteiten gaat De Vierklank samen met De Bilt Schrijft op zoek naar verhalen uit een van de zes kernen van De Bilt. In principe in de laatste Vierklank van de maand vindt u een schrijfopdracht die u hopelijk inspireert tot een mooi verhaal. Verhalen worden gepubliceerd op de website [www.debiltschrijft.nl](http://www.debiltschrijft.nl) en misschien ook wel in De Vierklank. Uit deze verhalen wordt eind 2012 een selectie gemaakt voor het jubileumboek dat begin 2013 verschijnt.



FOTOBIJSCHRIFT: De nieuwe kap is geplaatst op de Geesina. De molen wordt nieuw leven ingeblazen.

#### Citaten

*Ik ben heel blij dat de molen weer gaat draaien! Toen we hier in 1975 aan de Ruigenhoeksedijk kwamen wonen maalde de Geesina nog. We vonden het fantastisch, zo pal naast een molen. Het malen is een geweldige ervaring, die wieken, dat zoevende geluid. Mensen denken soms dat het malen heel veel lawaai geeft, maar het is een prachtig geluid. Wij hebben ook altijd gezeild en daar heeft het veel mee te maken. In 1975 was onze dochter vijf jaar oud. Ze kwam uit school, stond hier op een gegeven moment aan de weg toen ze de Geesina voor het eerst hoorde. Ze was doodsbenuwd, begon te huilen en durfde het erf niet op. Toen zijn we naar binnen gegaan in de molen en was het gelukkig helemaal goed.*

Heini Verhoef, Groenekan

*Bij de officiële opening van Dijkstate in maart 1998 zat ik naast een mevrouw die ik nog niet kende, Josine Köln, ook een bewoonster. 'Ik ben geboren in Amsterdam,' vertelde ze. 'Ik ook,' zei ik op mijn beurt. 'Ik ben in de Tilanusstraat geboren,' zei ze vervolgens. 'Ik ook,' zei ik meteen. Wat heb je toch wonderlijke dingen in het leven. We zijn echte vriendinnen geworden.*

Rachel Polak-de Jong, Hollandsche Rading (Website De Bilt Schrijft, *Een lijst met 41 namen*)

#### Schrijfopdracht

De Bilt Schrijft - Copijnlaan 13 - 3737 AV Groenekan  
T: 0346-573040 - E: [debiltschrijft.nl](mailto:debiltschrijft.nl)

Januari is de tijd van goede voornemens, het begin van een nieuw jaar en een goed moment om de lei schoon te vegen en opnieuw te beginnen. Een goede gewoonte maar niet alleen januari leent zich voor een nieuw begin, in feite kan iedere dag de start van iets nieuws vormen. Zo weten we ieder in ons leven wel markante gebeurtenissen aan te wijzen, mijlpalen die een nieuwe periode inluiden.

Deze keer zijn we op zoek naar uw verhaal over hoe u ergens of iets (op)nieuw begon. Misschien ging het roer compleet om en koos u voor een geheel andere loopbaan. Of besloot u om uw eigen bedrijf te starten. Een nieuw begin kan ook slaan op een andere relatie of gezinssituatie. Of een nieuwe start na ziekte of een andere minder prettige ervaring. We zijn benieuwd hoe deze ommekeer uw leven veranderde en hoe u er achterop op terugkijkt.

Dit zijn slechts enkele suggesties om u op een idee te brengen. Schrijf uw eigen verhaal van maximaal 400 woorden (een half A4'tje) en stuur het naar ons toe, liefst met een foto.

### De schrijfpdracht voor februari 2012:

### THEMA: Ik hou van jou ... in Groenekan, De Bilt, Westbroek



#### Citaten

*Ik was veertien jaar en verliefd. De romantiek die ik kende van de Witte Ravenpockets werd realiteit. De zon en de zomer maakten alles warm en mijn blauwogige blonde held vond mij het leukste. Al die liefdesscènes die ik droomde kwamen eraan, alle smachten en verlangen kon nu beantwoord worden. Ik was de mooiste en hij hield van mij! Ik stotterde, kreeg keer op keer een rood hoofd, voelde me truttig en nooit mooi genoeg, maar we liepen langs de Maas, ik kriebelde hem met een grasspriet en hij kustte mij. Was dit kussen? Ik schrok me dood. Ik weet nog dat ik de hele nacht wakker lag, piekerend en denkend: hoe moet dat nu? Heb ik nu een vaste vriend? En wil hij met mij trouwen? Ik kreeg het Spaans benauwd. Schreef hem in gedachten brieven omdat ik niets durfde te zeggen, werd heen en weer geslingerd tussen mijn romantische verlangen, de dromen, de plaatjes in mijn hoofd, het verliefd zijn en het werkelijke leven zelf.*

*De volgende dag maakte ik het uit. Ik wilde vrij zijn. Ik wilde ruimte om me heen, geen verloofde. Om daar vervolgens weer hopeloos veel spijt en verdriet over te hebben.*

José Franssen <http://www.josefranssen.nl>

### **Schrijfpdracht**

De wintermaand februari heeft gelukkig een hartverwarmend thema in zich. Immers met Valentijnsdag op 14 februari maakt de dag van de liefde deel uit van deze koude maand. Wij maken dan ook graag de liefde tot schrijftema voor februari.

Heeft u een mooi verhaal over bijvoorbeeld Valentijnsdag of een andere dag waarop de liefde een belangrijke rol speelde? Bracht de liefde u wellicht naar deze contreien of kreeg u hier uw eerste zoen? Had u misschien een stille liefde en droomde u over wat niet kon zijn? We horen graag over uw liefdes van voorbijgaande aard of die ene liefde waar u altijd mee samen bent gebleven. Ook leuk voor een verhaal: wie was uw voorbeeld in de liefde of uw inspiratie?

Naast de romantische liefde is er ook ruimte voor de liefde voor uw ouders, andere familieleden of mensen waar u een bijzondere band mee heeft. En kunt u verhalen kwijt over uw passie voor een dier of een activiteit waar u helemaal in op kunt gaan.

Dit zijn slechts enkele suggesties om u op een idee te brengen. Schrijf uw eigen verhaal van maximaal 400 woorden (een half A4'tje) en stuur het naar ons toe, liefst met een foto.

### **Verhaal insturen?**

Verhalen over het thema's *Een nieuw begin* en *De liefde* worden gepubliceerd op onze website [www.debiltschrijft.nl](http://www.debiltschrijft.nl). Daarnaast verschijnt iedere maand één themaverhaal in huis-aan-huisblad De Vierklank. Uiteraard kunt u ook na de maand november nog verhalen insturen over het huidige thema (of andere thema's)!

We ontvangen uw verhaal graag via de mail. Als u graag een verhaal wilt vertellen, maar het zelf niet op kunt schrijven, vragen we u contact met ons op te nemen. Dan zoeken wij een schrijver in overleg met u.

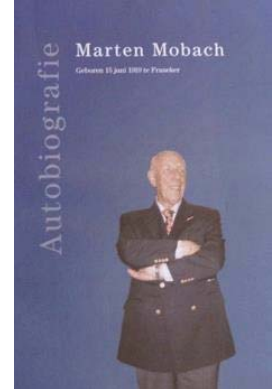
### **Contactgegevens**

De Bilt Schrijft  
Copijnlaan 13  
3737 AV Groenekan  
T: 0346-573040  
E: [info@debiltschrijft.nl](mailto:info@debiltschrijft.nl)

## Nieuws in het kort

### Nieuwe verhalen op de website:

- ☀ Zo nu en dan word je in je leven geconfronteerd met anekdotes, sterke verhalen, emotionele voorvallen en dergelijke. Soms kwam bij mij de gedachte boven om een autobiografie te schrijven. Maar het feit dat ik geen schrijver ben weerhield mij,' aldus de 92-jarige Marten Mobach uit De Bilt. Op 91-jarige leeftijd begon hij aan een lijvig boekwerk. Zie: <http://www.debiltschrijft.nl/verhalen/verhalen-buiten-de-themas/169-autiobiografie-van-een-92-jarige>
- ☀ *De grote verandering*: van huis uit is Heidi Bouché lerares Frans. Na een carrière in het onderwijs besloot ze tot een nieuwe start: Perron Peet in Hollandsche Rading. Zie: <http://www.debiltschrijft.nl/verhalen/een-nieuw-begin>
- ☀ *Leven naar je hart*: ook Sanne Bogers komt uit het onderwijs. Nu is ze bij Heleen Hoogenboom in Bilthoven in de leer tot edelsmid. Zie: <http://www.debiltschrijft.nl/verhalen/een-nieuw-begin/167-leven-naar-je-hart>



### Nieuws

- ☀ De Bilt Schrijft zit nu ook op Facebook waar u steeds het laatste nieuws over het project kunt vinden. Zie: <http://www.facebook.com/profile.php?id=100003289552529>. Steun ons project door vriend van De Bilt Schrijft op facebook te worden.
- ☀ U kunt @debiltschrijft ook volgen op Twitter. Uiteraard waarderen we het zeer als u berichten doorstuurt naar uw eigen volgers.
- ☀ Afgelopen zaterdag werd Petra Cremers geïnterviewd over De Bilt Schrijft door Conjo Vergeer van Station De Bilt van radio Roulette FM. Hier kunt u het gesprek beluisteren: <http://soundcloud.com/regioblik/de-bilt-schrijft-900-jaar-de>.
- ☀ De Bilt Schrijft heeft een project voor plaatselijke basisscholen ontwikkeld: **Plekkie De Bilt**. Op 27 januari zijn we gestart met een pilot op de Theresiaschool in Bilthoven., onder leiding van Petra Cremers en adjunct-directeur Ineke van der Valk. Kinderen uit groep 8a schrijven over hun favoriete plek in hun eigen omgeving. Het is de bedoeling dat het project wordt gepresenteerd op de nieuwe multi touch table van de openbare



bibliotheek in Bilthoven. Vervolgens kunnen ook andere basisscholen uit de gemeente deelnemen aan dit project. Belangstellenden kunnen nu alvast contact met ons opnemen.

Op de foto staan de meeste meiden van groep 8a, de jongens waren druk aan het schrijven.



- ☀ Ook oud-bewoners kunnen meedoen met De Bilt Schrijft. Zo vertelde oud-keeper Hans van Breukelen onlangs uitgebreid over zijn jeugd in De Bilt. Samen met Wilma van der Laan en Petra Cremers nam hij een kijkje bij zijn vroegere huis in het Burgemeester Heemstrakwartier.



- ☀ Op 14 januari werd bekend dat het project De Bilt Schrijft toegelaten is tot Kern met Pit, de leefbaarheidswedstrijd van de Koninklijke Nederlandsche Heidemaatschappij. Renata Bruineman, Wilma van der Laan, Mechteld Alberts en Petra Cremers waren de vertegenwoordigers bij de provinciale wedstrijd in Amersfoort. Zij staan van links naar rechts op de foto met op de achtergrond onze financiële man Loek Cremers.



- ☀ Tony ten Veen uit De Bilt schreef het boek: *Het lef om niet te weten*. Tony is klinisch pedagoog, GZ-psycholoog, en heeft een eigen pedagogisch-psychologische praktijk in De Bilt. Daarnaast is zij cabaretière. Haar boek is een indringend persoonlijk verhaal van haar eigen ervaringen met therapie – als hulpverlener én als cliënt. Haar ontdekking van oplossingsgerichte therapie zorgde voor een grote omslag. Het lef om niet te weten is een veelkleurig boek waarin ook andere onderwerpen aan de orde komen, zoals het geloof waarin ze opgroeide, het zoeken naar waarheid, en lesbisch zijn.

## Lokale agenda

### Agenda

- ☀ Het **Schrijfcafé voor Vrouwen** is weer open op dinsdag, 14 februari a.s.. De bijeenkomsten vinden plaats iedere tweede dinsdagochtend van de maand van 10.00 tot 12.00 uur in de BeeKk-expositie ruimte van de Openbare Bibliotheek in winkelcentrum De Kwinkelier te Bilthoven.

Voor meer informatie:  
Marieke Verhoef-Temme,  
<http://www.mijnschrijfatelier.nl>  
tel. 030-2250535  
marieke@mijnschrijfatelier.nl

- ☀ **Boekenweek 14-24 maart 2012**  
'Vriendschappen en andere ongemakken'

Een avond met ...Stephan Enter

Op donderdag 22 maart komt Stephan Enter een lezing geven over zijn nieuwste roman *Grip* bij boekhandel Bouwman in De Bilt. Zijn roman is met open armen ontvangen door lezend Nederland en gaat over vriendschap. Kaarten zijn te koop in de winkel, voor meer informatie en recensies van zijn werk, klik [hier](#).

- ☀ **Workshops levensverhalen schrijven**  
Tijdens de boekenweek in maart 2012 organiseert de bibliotheek twee workshops levensverhalen schrijven die aansluiten bij het Boekenweekthema: *Vriendschappen en andere ongemakken*. Beide workshops worden gegeven door schrijfdocent Petra Cremers (tevens initiatiefnemer en projectleider van De Bilt Schrijft.)

- Op dinsdagmiddag 20 maart van 13.30-16.00 uur in de bibliotheek van Maartensdijk.
- Op donderdagochtend 22 maart van 10.00-12.30 uur in de bibliotheek van Bilthoven.

### Meewerken aan De Bilt Schrijft?

We zijn op zoek naar schrijvers en fotografen, maar ook naar mensen die ons met organisatorische zaken willen helpen. We informeren u graag over de mogelijkheden. Neem alvast een kijkje op de website in de rubriek **medewerkers** ([www.debiltschrijft.nl/medewerkers](http://www.debiltschrijft.nl/medewerkers)) en mail (E: [info@debiltschrijft.nl](mailto:info@debiltschrijft.nl)) of bel ons op (T: 0346-573040)! Ook tips zijn welkom. Kent u iemand met een interessant verhaal laat het ons dan weten!

### Webwinkel

In onze webwinkel kunnen lokale schrijvers hun werk aanbieden. Als u zelf een publicatie hebt die u via de website wilt aanbieden, horen we het graag.

Zie:

<http://www.mijnwebwinkel.nl/winkel/debiltschrijft/?menu=category&categoryID=1197917>



## Veroniek Clerx over 'Een nieuw begin'

*Onderstaande bijdrage is van Veroniek Clerx uit De Bilt. Ze heeft Limburgse roots, groeide op op een boerderij en keerde na stadse jaren terug naar een dorp, in dit geval: De Bilt. Daar bespeurt ze een nieuwe trend: schaalverkleining als antwoord op hedendaagse problemen.*

Ik werd ontvangen in De Bilt op 1 juni 2003. Als De Bilt 900 jaar bestaat, vier ik mijn eerste decennium in dit dorp. Met mijn zoon van 1,5 betrok ik een flat op de 'Van Houtenweg', zoals de Meester-Samuel-van-Houten-weg, wat een volzin ook, in de dorpsmond is afgekort. Nog dezelfde avond werden we door de burens van beneden tussen de verhuisdozen weggeplukt voor borrel en barbeque. Eén van de eerste keren dat jaar, want de zomer van 2003 zou een tóppertje worden en zij bezaten een adembenemende tuin. Wij zijn naar verderop in de straat verhuisd, zij wonen er nog steeds. Beetje pseudo-grootouders van mijn zoon.

Hij is alweer tien en De Bilt is het dorp van zijn kindertijd. Ikzelf woonde bijna 25 jaar in Amsterdam en Den Haag. Maar in mijn ziel ben ik een dorpsmens gebleven, opgegroeid in de jaren '60 en '70. Heimwee naar de bekende gezichten, vertrouwde geluiden en geuren is altijd gebleven. Toen ik arriveerde in De Bilt voelde ik mezelf thuis komen. Werd opnieuw gekend bij mijn naam. Nu kuier ik op de zomerdag door mijn tuin, zoals mijn vader over zijn akker. Heb plannen voor een volkstuintje. Geniet van de rust en stilte.

Het afgelopen jaar leerde ik het project Transition Towns kennen. Vanuit Engeland overgewaaid, zaait het idee zich uit over de Heuvelrug: vestig je bestaan in de plaats waar je woont tussen de mensen die je kent en waarmee je natuur, landschap en voorzieningen deelt, beschermt en onderhoudt. Duurzaamheid gegarandeerd, óók maatschappelijk.



Eind vorig jaar en vast niet toevallig, was 'Het dorp van toen', onderwerp in de geschiedenisserie 'Andere Tijden'. Prachtige bijna verstilde filmbeelden van dorpsleven in de jaren '50 en '60. Nog geheel zelfvoorzienend, want auto's nog met een kaarsje te zoeken. Nu zijn ze méér dan gemeengoed, waardoor de dorpen van toen zijn leeggelopen, overbodig en 'gemoderniseerd'.

Een periode van globale en nationale crisis ligt achter ons. Voor ons ligt een jaar waarin we kunnen werken aan duurzaamheid in de vorm van besparing, onthaasting en een alternatieve invulling van productie en arbeid. Want als crisis het gevolg is van schaalvergroting, verstedelijking, anonimiteit, speculatie, voedselschaarste, haast en herrie, individualisme en mondiaal denken, dan zou schaalverkleining wel eens toekomst kunnen hebben. Het dorp van toen is voorbij, tijd voor innoveren.

## Alice Athmer over 'De Liefde'

*Enkele jaren geleden verloor Alice Athmer-Kloosterman uit De Bilt haar man. Ze schreef tien liefdesbrieven aan hem waarvan we hier de derde liefdesbrief publiceren.*

Mijn lief

Vandaag is het de dag van onze trouwdag.

En een aantal jaren geleden ben je één dag daarvoor uit mijn leven verdwenen, zodat er nu voor mij twee aaneensluitende herinneringsdagen zijn.

Van het woordje trouw de eerste letter weglatend bleef er rouw over.

Ik heb me mooi aangekleed en draag de gouden ketting met de antieke camee, die ik van jou heb gekregen.

Luisterend naar een vioolconcert van Johannes Brahms en genietend van een glas rode wijn, komen er allerlei herinneringen naar boven.

Zoals over jouw wijnvoorraad die je meenam in het huwelijk en waarvoor in onze nieuwbouwwoning geen goede bewaarplaats was.

Tenslotte werd er een plek gevonden onder de vloer, wat wel geschikt leek maar niet erg handig om erbij te kunnen.

Onder vrienden was jij de wijnkenner en de laatste flessen, nog door jou aangeschaft, heb ik samen met hen genuttigd.

En dan onze trouwdag zelf. Op de ochtend daarvan werd er een huwelijkscadeau bezorgd in de vorm van een staande schemerlamp, die nog geïnstalleerd moest worden.

De monteur nam daarvoor alle tijd en veroorzaakte ook nog een kortsluiting,

De klok in de gaten houdend probeerde ik jou met gebarentaal eraan te herinneren dat we ons nog moesten verkleeden.

Echter zonder zichtbaar resultaat, en voorkomend als je was, bood je de lampenman nog koffie aan ook, wat met graagte door hem werd geaccepteerd.

Hij keek dan ook zeer verbaasd toen ik zei dat we wat in tijdnood dreigden te geraken, want dat we over ruim een uur van plan waren in het huwelijk te treden.

Als ik tegenwoordig meemaak hoeveel voorbereidingstijd men vaak nodig heeft voor wat de mooiste dag van je leven zou behoren te zijn, dan hebben wij ons er wel wat gemakkelijk vanaf gemaakt.

Dat heeft echter niet verhinderd dat we zoveel goede jaren samen mochten beleven en onze belofte *Totdat de dood ons scheidt* hebben waargemaakt.

En was dat het niet waar het wezenlijk om ging?



## Inspiratieoefening thema De liefde

Teken op een groot vel papier (liefst roze) een zo groot mogelijk hart.

Dit hart is het symbool van de liefde in je leven.

Schrijf nu ín dit hart:

- De verwachtingen, de wensen en de verlangens die je had en die je hebt ten aanzien van geliefden: hoe waren die verwachtingen vroeger, toen je 13 jaar oud was, hoe waren ze later, toen je al wat levenservaring had opgedaan, zeg rond je 30ste en hoe zijn die verwachtingen in de loop van de jaren veranderd? Welke verwachtingen en wensen heb je nu?

- Je ideeën over jouw “droompartner”: hoe zag jouw droompartner er in jouw hoofd uit, vroeger, later en nu, welke wensen had je over zijn of haar uiterlijk en innerlijk? Ik wilde vroeger bijvoorbeeld een partner die groter was dan ik, zonder buikje, met lange benen en lenig. Ik verlangde naar een partner die intelligent was, met wie ik boeiende gesprekken zou kunnen voeren over alles wat mij bezighield en ik wilde bovenal iemand in mijn leven die van me hield zoals ik was en die lief was.

- Schrijf vooral jouw dromen, gedachten, wensen, verlangens op over de liefde, vroeger, later en nu.

Nu neem je een nieuw groot papier (hoeft niet meer roze te zijn) en daarop teken je ook een hart. In het midden van het hart teken je een lijn van boven naar beneden. Dat is de tijdslijn. Onderaan bij de punt van het hart staat de datum van jouw geboorte, bovenaan staat de datum van nu.

In dit tweede hart schrijf je nu associaties en herinneringen aan de liefdes en de liefde in jouw leven, gekoppeld aan jaartallen of periodes. Je maakt dus een levenslijn rond jouw ervaringen met de liefde in jouw leven.



Je kunt daarbij denken aan:

- Jouw liefdesrelaties: verliefdheden, kleinere en grote liefdes, hartstochtelijke liefdes en bedaarde liefdes, vakantieliefdes, liefdes met vrouwen, liefdes met mannen, voorbijgaande liefdes en blijvende liefdes.

- Je kunt ook denken aan de liefde voor je ouders, voor andere familieleden, en andere mensen in jouw leven.

- Je kunt zelfs denken aan heel bijzondere en liefdevolle vriendschappen.

- En je kunt denken aan een hartstochtelijke liefde voor een dier, voor planten, voor een sport of een andere activiteit die je volledig in beslag kan nemen.

- Denk daarbij ook na over de vraag wie jou in jouw leven heeft leren liefhebben. Van wie heb je het kunnen afkijken, wie heeft het je voorgeleefd? Wat zijn voor jou de voorwaarden om te kunnen liefhebben, kent liefde eigenlijk voorwaarden? Wie heeft je in jouw leven ondersteund en gestimuleerd in het liefhebben, in het geloven in de liefde? Schrijf alle associaties, gedachten, ideeën, herinneringen kriskras door elkaar in het hart.

Kies dan één liefde uit. Schrijf die in een paar woorden op een leeg blad papier en maak een cluster rond die ene liefde. Zoek zoveel mogelijk naar heel concrete herinneringen.

Loop je zintuigen na. Denk na over de plaats waar het gebeurde, de tijd waarin het zich afspeelde, de wijze waarop het allemaal verliep. Waren er andere mensen bij betrokken? Schets een portret van je geliefde... Wat deed je concreet, welke speciale momenten, gebeurtenissen herinner je je? Zoek zoveel mogelijk herinneringen en schrijf in trefwoorden op wat je te binnen schiet.

Schrijf dan het verhaal over die ene liefde. Geef je verhaal een titel. Probeer in je verhaal de gevoelens die je had voor die geliefde, te beschrijven. Zoem in op: wat voelde ik, welke gevoelens speelden een rol? Gebruik de associaties die je kunt gebruiken, laat de rest los.

Ontleend aan José Franssen,  
[www.josefranssen.nl](http://www.josefranssen.nl)

