

'Het kan me geen moer schelen hoe je je dagen doorbrengt,' brulde de bezorgde pa in kwestie, 'maar vanaf nu schrijf je elke dag een stukje in dit schrift. Zin of geen zin. Over iets wat je gedaan hebt, of gevoeld of gedacht. En je luistert elke dag naar ten minste een van deze cd's. Zo niet, dan laat ik je opnemen in een psychiatrische inrichting.' Hij smiet het schrift op mijn bed en kwakte een stapel cd's op mijn bureau.

Fragment uit *'Dit is geen dagboek'* (p. 5)

Informatie bij opdracht 1:

Vijf jaar na de zelfmoord van zijn moeder, wordt Boudewijn (die dan 16 jaar oud is), ziek. Hij praat niet meer, en komt zijn bed niet meer uit. Zijn vader ziet het twee weken aan, en omdat er geen verbetering optreedt, geeft hij zijn zoon de opdracht een dagboek bij te houden. Boudewijn moet iedere dag een stukje schrijven over:

- iets wat hij gedaan heeft
- iets wat hij gevoeld heeft
- iets wat hij gedacht heeft

Daarnaast moet hij elke dag luisteren naar één van zijn vaders cd's.

De vader hoopt dat Boudewijn op deze manier uit zijn verstarring komt. Hij redeneert zo:

-Schrijven is een gesprek voeren met jezelf.

-Muziek maakt gevoelens los.

Bij een depressie zijn iemands gevoelens als het ware geblokkeerd. Hij of zij is verdoofd. Voelt geen vreugde, eigenlijk ook geen verdriet, en geen woede. Hij voelt helemaal niets. Een depressie is vaak een reactie op een grote schok of een trauma.

De persoon die aan een depressie lijdt, 'implodeert'. Zijn woede over wat er is gebeurd (in Boudewijns geval: de dood van een geliefd persoon), slaat naar binnen en daardoor wordt hij destructief ten opzichte van zichzelf. Hij heeft alleen nog maar negatieve en soms zelfs suïcidale gedachten, geen eetlust meer, geen levenslust.

Woede is een belangrijke emotie. Vooral in een rouwproces. Het zorgt ervoor dat mensen ondanks het feit dat er een ramp is gebeurd, toch op de been blijven en in staat zijn om de dingen te regelen die er geregeld moeten worden. In staat ook, om door te gaan met hun eigen leven. Woede geeft de energie om actie te ondernemen.

Zodra Boudewijn zijn eigen woede over de zelfmoord van zijn moeder 'ontdekt' en er een vorm voor vindt (het schrijven), komt hij weer tot leven. Pas als hij die woede de ruimte heeft gegeven, kan hij ook zijn verdriet om haar toelaten. Zo werkt een rouwproces.

Door het verdriet toe te laten, kan hij ook weer zijn liefde voor zijn moeder voelen. Liefde is ontzettend belangrijk. Voor elk mens.

Opdracht 1.

Houd een week een 'positieve historie' bij van wat je iedere dag hebt meegemaakt. Noteer iedere dag 5 dingen die goed zijn gegaan, die je zelf goed hebt gedaan, of die je leuk vond. Kleine of grote.



Houd daarnaast elke dag bij waar je boos over werd, of wat je niet leuk vond (kleine of grote dingen), een 'negatieve historie' dus. Waarom werd je boos? Hoe had je het liever gewild? Schrijf dat erbij.

Informatie bij opdracht 2:

Als Boudewijn verliefd wordt op Pauline, verandert zijn kijk op zichzelf en op zijn leven. Hij voelt zich begrepen en gezien door haar. Zij geeft hem energie.

Een energiegever is iemand die jou energie geeft.

Een energiegever kan ook *iets* zijn dat jou energie geeft. Je kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan een activiteit die je leuk vindt, zoals een sport, naar de bioscoop gaan, afspreken met vrienden of vriendinnen, dansen, met je hond wandelen, sinterklaasgedichten maken, etc.

Een energievreter is iemand die, of iets wat juist energie kost. Een energievreter is iets *negatiefs*. Denk hier aan activiteiten die je niet leuk vindt om te doen, of iemand die teveel van je vraagt.

Opdracht 2.

> Maak een *moodboard* over jezelf.

Het *moodboard* heeft twee helften: een zwarte helft en een witte helft. De zwarte helft vul je met dingen die jou energie kosten, dingen die je niet leuk vindt. De witte helft vul je met dingen die jij leuk of goed vindt. Zoek hier plaatjes bij of maak tekeningen, en schrijf er teksten bij.

Dus op de witte helft komen: De Energiegevers
En op de zwarte helft: De Energievreters.

Welke helft is meer gevuld? Wat zegt je dit over jezelf?

Belangrijke vraag:

-Wat is jouw 'uitlaatklep'?

Met andere woorden: Wat is jouw manier om met 'negativiteit' (somberheid, verdriet, woede) om te gaan?

ENERGIEGEVERS



Hoe ga jij dat doen ?

ENERGIEGEVERS



Wat zijn de jouwe ?