

HELEND *schrijven*

*Hoe expressief schrijven
je lichaam en geest kan helen*

Saskia de Bruin
Aedith Hagenaar



Copyright © 2025 Saskia de Bruin en Aedith Hagenaar
Dit is een uitgave van Palaysia Publishers, Amstelveen
ISBN 978-94-92412-89-8 NUR 770, 860, 861 1e druk
Afbeelding omslag © 2025 Saskia de Bruin

LET OP:

De protocollen in dit boek zijn krachtige instrumenten die je leven kunnen veranderen... maar ze zijn geen wondermiddel. Ze zijn bedoeld als aanvulling op, en niet als vervanging voor, professionele (geestelijke) gezondheidszorg. Hoewel onderzoek aantoonde dat deze protocollen positieve effecten kunnen hebben op emotioneel, mentaal en fysiek niveau, kunnen individuele resultaten variëren. Als je ernstige mentale of fysieke problemen hebt, in psychotherapie zit, of neurologische ziektes of (paniek-) aanvallen hebt, stellen we voor dat je een arts of therapeut raadpleegt en deze protocollen onder hun begeleiding gebruikt. Noch uitgever Palaysia Publishers, noch de auteurs Saskia de Bruin en Aedith Hagenaar nemen enige verantwoordelijkheid voor het gebruik van (de informatie of protocollen in) dit boek.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave, of als gevolg van gebruik van (de inhoud van) deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Worksheets bij Helend Schrijven	4
Inleiding.....	5
Helend schrijven	7
De techniek.....	12
De vijf protocollen	19
Harmoniseren	24
Het Pijndagboek Protocol	31
Het Pennebaker Protocol.....	40
Het Pandora Protocol.....	50
Het Paradox Protocol	60
Het Prisma Protocol	71
Na de grote schoonmaak	85
Tot Slot	91
Literatuur	93
Over de auteurs	95

Worksheets bij Helend Schrijven

Voor een aantal van de protocollen in dit boek heb je een worksheet nodig. Daarnaast hebben we een aantal handige lijsten en uitgewerkte voorbeelden gemaakt ter ondersteuning van de protocollen. Dit alles kun je gratis downloaden via:

WWW.PALAYSIA.COM/beschikbaar-na-aankoop

Op die pagina vind je ook de filmpjes die we bij dit boek maakten.

PROTOCOL?

Een protocol is een stappenplan met een beschrijving van hoe en in welke volgorde bepaalde activiteiten of handelingen moeten worden uitgevoerd. De protocollen in dit boek zijn helder en makkelijk te volgen.

Inleiding

Dagboekschrijven, of journaling, heeft veel voordelen, niet voor niets doen mensen het al heel lang. Het is een instrument dat gelukkig steeds vaker herkend en erkend wordt, en onderzoeken bewijzen keer op keer dat het een krachtige, positieve impact heeft op je mentale, emotionele en zelfs fysieke gezondheid.

Schrijven biedt de mogelijkheid om je uit te drukken en creatief te zijn, maar dus ook om te helen en je gezondheid te ondersteunen. Je kunt het zelf doen, in de beslotenheid van je eigen huis, maar het is ook een waardevol instrument tijdens workshops, in de klas of bij een coaching- of therapie sessie.

Je kunt het gericht of algemeen inzetten, bijvoorbeeld bij een leerproces, in tijden van grote veranderingen, om inspiratie te vinden, om je dag of trauma's te verwerken, om je hoofd leeg te maken, of als ondersteuning bij (chronische) pijn, ziekte en herstel.

In Amerika wordt journaling al veel gebruikt voor uiteenlopende doelen en is er ook al veel research gedaan naar de heilzame effecten van dagboekschrijven. Met dit boekje hopen wij bij te dragen aan een grotere bekendheid en inzet van journaling in Nederland en Vlaanderen, en bovenal een aantal schrijfprotocollen die bewezen helend werken aan te bieden aan mensen die lijden onder (chronische) pijn, ziekten en andere aandoeningen. Juist omdat wij zelf hebben ervaren

hoeveel verschil dagboekschrijven kan maken bij onze eigen chronische klachten, willen wij met dit boek de deur openen voor iedereen die verlangt naar meer grip, verlichting en steun bij diens helingsproces.

De meeste mensen denken bij fysieke klachten, pijn en ziektes aan genezing met behulp van fysieke middelen, maar onderzoek op onderzoek heeft aangetoond dat deze schrijfprotocollen doorwerken op het fysieke niveau en daar kunnen zorgen voor verlichting van pijn, vermindering van symptomen, verhoging van energieniveau, versterking van het immuunsysteem en verbetering van een ziekte of aandoening – in een enkel geval zelfs met volledige genezing tot gevolg.

Toch willen we hier benadrukken dat deze schrijfprotocollen geen wondermiddel zijn en niet bedoeld zijn als vervanging van medische zorg. Het effect van deze protocollen ontvouwt zich meestal op de langere termijn en vraagt om geduld (en soms herhaling): je zult niet van de ene dag op de andere van je klachten verlost zijn. Zie het eerder als een waardevol pad dat je zelfstandig en veilig kunt bewandelen, naast eventuele behandelingen door artsen of andere vormen van therapie. Hoe journaling voor jou persoonlijk uitwerkt, kan niemand voorspellen, ieder mens is anders en iedere ervaring is uniek. Wat we wél weten, is dat dagboekschrijven kan openen, verlichten en ondersteunen, en dat het je de kans geeft om actief bij te dragen aan je eigen proces van heling.

Helend schrijven

Dagboekschrijven is het uitdrukken op papier van alles dat beleefd en ervaren wordt. Hoewel het chronologisch bijhouden van belevenissen ook een vorm van journaling is, gaat *Helend Schrijven* over het vrijelijk onder woorden brengen (en soms tekenen) van gevoelens, gedachten, ervaringen en gemoedsbewegingen.

Van *geen enkel belang* zijn daarbij correct taalgebruik, mooie stijlfiguren of de juiste schrijftechniek zijn – je schrijft voor niemand dan jezelf dus je mag alle regels aan je laars lappen, fouten laten zitten en zo slordig schrijven dat niemand het kan ontcijferen. Je bent volledig vrij – en veilig – om te doen en laten wat je wilt, zolang je maar schrijft. In dit boekje leer je je pen in beweging te brengen en vanuit je gevoel op papier te verschijnen.

Dagboekschrijven is een vrijplaats waar alles dat je ervaart een plekje kan krijgen. Je dagboek is waar je experimenteert met zelfexpressie en het mooie is: een experiment kan nooit mislukken. Het gaat om het schrijvend onderzoek, niet om het resultaat. Vrije expressie heeft een helend effect op zichzelf, of dat nu dansen, boetseren, tekenen of dichten is. Bij *Helend Schrijven* komen daar nog de inzichten en openbaringen die je krijgt tijdens het schrijven bovenop.

Het heilzame karakter van dagboekschrijven is veel onderzocht en werkt op vele niveaus en verschillende

manieren door. We beperken ons hier tot wat relevant is voor dit boek:

Verbeterde fysieke gezondheid

Dagboekschrijven, vooral over stressvolle of traumatische gebeurtenissen, versterkt het immuunsysteem en kan leiden tot minder fysieke klachten zoals hoofdpijn of vermoeidheid. Het helpt om stressgerelateerde gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk te verminderen.

Verwerking en ontlading van emoties

Journalen helpt bij het verwerken van gevoelens als verdriet, woede of angst door deze uit te drukken in plaats van te onderdrukken. Het biedt ruimte om verdriet, boosheid of wanhoop te uiten zonder dat je dat met anderen hoeft te delen als je daar nog niet klaar voor bent. Je dagboek is een veilige ruimte om je gedachten te ordenen en te begrijpen wat je werkelijk voelt.

Het opschrijven van je diepste gedachten kan een vorm van catharsis zijn (een ontlading), wat emotionele opluchting geeft. Het vermindert gevoelens van overweldiging of frustratie die als je ze op andere manieren ontlaadt bijna altijd negatieve consequenties hebben.

Verbeterde pijnbeleving

Onderzoek laat zien dat journaling invloed kan hebben op de manier waarop pijn ervaren wordt. Door gevoelens, gedachten en zorgen rondom pijn op te schrijven, verschuift de aandacht van de pijn zelf naar het bredere verhaal eromheen. Dat helpt om pijn minder overheersend te laten zijn en kan de intensiteit ervan verminderen.

Verbeterde mentale gezondheid

Journalen helpt bij het verminderen van depressie en angst. Het helpt negatieve gedachten te verminderen door deze te

externaliseren en te analyseren. Wat je schrijft krijgt afstand, zodat je er op verschillende manieren onderzoek naar kan doen. Een nieuw en breder perspectief is vaak helend.

Stressvermindering

Door je zorgen op papier te zetten, worden ze tastbaar en kun je er beter mee omgaan. Journaling helpt om spanningen los te laten, waardoor je je lichter en rustiger voelt.

Betere slaap

Het opschrijven van zorgen of negatieve gedachten voor het slapengaan kan helpen om je geest te kalmeren en voorkomt dat je in bed blijft piekeren. Daardoor val je gemakkelijker in slaap en is de kwaliteit van je slaap ook beter.

Helpt bij trauma- en rouwverwerking

Dagboekschrijven is een effectieve manier om pijnlijke gebeurtenissen of verlies te verwerken – ook het verlies dat gepaard gaat aan je ziekte. Het helpt om trauma te ordenen en een plek te geven in je leven.

Zelfreflectie en zelfinzicht

Dagboekschrijven stimuleert zelfbewustzijn. Je krijgt inzicht in je patronen, overtuigingen en gedrag. Zelfreflectie is een belangrijke vaardigheid, die helpt om te groeien en je doelen te bereiken. Journaling helpt om innerlijke conflicten of problemen te herkennen waar je je niet bewust van was.

Verbeterde communicatievaardigheden

Regelmatig schrijven leert je je beter te verwoorden. Het geeft je de mogelijkheid om je gedachten te ordenen en woorden te geven aan vage gevoelens voordat je ze met anderen deelt. Omdat je door dagboekschrijven jezelf beter leert kennen, helpt journaling om authentiek te zijn in de interactie met anderen, waaronder ook artsen en behandelaars, en duidelijk je grenzen aan te geven.

De techniek

Voor helend schrijven gebruiken we een techniek die eigenlijk geen echte techniek is omdat het vooral een ontbreken van techniek is: stream-of-consciousness schrijven. Bij deze schrijfmethode zet je je volledige stroom van gewaarzijn op papier: je schrijft je gedachten, gevoelens en zintuiglijke ervaringen ongefilterd op papier, precies zoals ze zich aandienen in je bewustzijn. Je volgt de natuurlijke, associatieve manier waarop je gedachten zich bewegen, zonder grammaticale regels of structuur. Het doel is om een directe weergave van je innerlijke beleving neer te schrijven, waarbij spontane ideeën en gedachten vrijelijk vloeien.

Stream-of-consciousness schrijven is erg effectief om blokkades los te laten en de gedachte- en gevoelsstroom op gang te brengen: onderdrukte emoties en onbewuste denkpatronen komen zo te voorschijn.

Het vergt een omschakeling om je uit de tirannie van de op school ingestampde regels te ontworstelen. De volgende aanwijzingen vergemakkelijken dat:

Schrijf snel en continu

Houd een snelle schrijfmodus aan zonder pauzes. Dit helpt om je interne criticus te omzeilen en de natuurlijke stroom van je gedachten en gevoelens op gang te houden. Denk niet na over wat je wilt schrijven – blijf typen of schrijven. Als je hoofd even leeg is, las je geen pauze in maar herhaal je de vorige zin die je schreef, net zo lang tot er weer een nieuwe gedachte verschijnt. Schrijf gedurende een vooraf bepaalde

tijd, bijvoorbeeld 10 of 20 minuten, zonder te stoppen. Je pen blijft dus de hele tijd in beweging. Pauzeren zorgt ervoor dat je gaat nadenken en dan krijgt je kritische geest ruim baan. Maak vaart en blijf in beweging.

Schrijf zonder censuur

Laat alle gedachten en gevoelens zonder enige vorm van oordeel of zelfcensuur op papier vloeien. Het doel is om ongefilterd te schrijven wat er in je omgaat. Schrijf zelfs gedachten als *Ik weet niet wat ik moet schrijven* op, als dat is wat je op dat moment denkt. Laat de controle los: je wordt uitgenodigd om je zonder schroom te uiten.

Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat absoluut niemand bij je dagboek kan, zodat je je volledig veilig voelt om te schrijven wat er in je opkomt: vloeken, iemand hartgrondig uitschelden, je grootste angsten, je ergste geheimen, je schaduwzijdes... dus ook alles wat je in je dagelijks leven nooit zou (durven) uiten, vaak niet eens tegen jezelf.

Zorg dat je die veiligheid voor jezelf creëert, tijdens het schrijven en door je dagboeken op te bergen. Er zijn ook mensen die hun dagboek, nadat het gevuld is, weggooien of verbranden. Als je een computer gebruikt om te journalen, dan kun je na afloop ook het bestand waarin je werkt weer leegmaken door de tekst te verwijderen en het bestand leeg te bewaren.

Chaos is goed

Sta toe dat je gedachten van het ene naar het andere onderwerp springen. In plaats van lineair of logisch te schrijven, volg je de associatieve aard van je gedachten. Als je ineens van een herinnering naar een idee springt, schrijf je het meteen op, zonder terug te keren of aanpassingen te maken. Omarm de chaotische, niet-lineaire aard van je bewustzijn.

De vijf protocollen

Nu je de basis kent, gaan we schrijven toepassen als helend instrument. Je maakt kennis met vijf verschillende journal-protocollen: ieder protocol kent zijn eigen voordelen, beperkingen, manieren waarop hij werkt en toepassingsmomenten.

Het eerste protocol is het enige lange termijn protocol en mede daarom ook geschikt om gelijktijdig met een ander protocol uit te voeren. Voor de andere protocollen geldt dat ze niet tegelijkertijd beoefend moeten worden: wanneer je dit boekje gelezen hebt, kies je het protocol waar je mee gaat beginnen (we komen er zo op terug hoe je je keuze bepaalt).

Bij sommige mensen werkt het eerst gekozen protocol zodanig goed, dat het niet meer nodig is de andere protocollen uit te voeren. Bij de meeste mensen echter, ook bij ons, is het helpend om een protocol meerdere keren te beoefenen, of meerdere protocollen (of zelfs alle) uit te voeren. Zoals gezegd, elk protocol werkt op een andere manier en zet daardoor andere helende processen in gang. Als een aandoening of chronische pijn zich gedurende tientallen jaren in je lichaam heeft kunnen ontwikkelen, dan manifesteert die zich niet alleen fysiek, maar heb je er ook een emotionele en mentale reactie op gekregen. Met andere woorden, het heeft allerlei ook niet-fysieke processen in jou in gang gezet, zoals angst voor pijn of voor een terugval. Je kunt bij

langdurige ziekte of pijn dan ook niet verwachten dat één protocol een jarenlange opbouw te niet kan doen. In dergelijke gevallen is het dus zaak om gedurende meerdere maanden afwisselend alle protocollen meerdere keren uit te voeren. Zie het dus niet als falen wanneer één protocol niet voldoende is. Heling is vaak gelaagd en vraagt om verschillende ingangen.

Het is wel aan te bevelen om op z'n minst een week, en liever nog een maand te wachten voordat je een protocol herhaalt of met een ander protocol begint, zodat je de heilzame effecten rustig de tijd kunt geven. Heb je daar de tijd niet voor, dan kun je eventueel meerdere protocollen direct achter elkaar uitvoeren, maar voer nooit eenzelfde protocol direct na de voorgaande uit.

Zoals gezegd kun je het eerste protocol met alle andere protocollen combineren: die draait op de achtergrond langdurig mee en verbindt op die manier de opeenvolgende protocollen. Wij raden aan om met dit eerste, meest lichte protocol te beginnen. Pas nadat je je daar vertrouwd mee voelt, bijvoorbeeld na een week of twee, voeg je een intenser protocol toe.

HOUD ZELF DE REGIE

De protocollen kennen een vaste structuur, en als het lukt is het goed om je aan die structuur te houden. Beschouw het echter niet als een strak keurslijf: jij bepaalt altijd het tempo. Voelt het echt te intens om meerdere dagen achter elkaar te schrijven, dan kun je gerust een of twee dagen pauze nemen tussen de sessies in een protocol. Het gaat om wat voor jou werkbaar en helend is, maar bedenk ook dat je onbewuste liever in zijn veilige comfort zone blijft en elke confrontatie met mogelijke emoties probeert te vermijden. Je onbewuste zal dan je dan aanmoedigen om te stoppen of een sessie een dag (of meer) uit te stellen. De protocollen zijn veilig dus het beste is om je er aan te houden. Vertrouw op je eigen gevoel, neem je beslissing vanuit een kalme gemoedstoestand en niet vanuit angst.

KEUZE VOOR EEN PROTOCOL

Er zijn meerdere factoren die de keuze voor een bepaald protocol bepalen:

- **Ziekte, aandoening of chronische pijn**

Bij elk protocol staat aangegeven waarvoor het geschikt is. Kies het protocol dat het beste aansluit bij jouw situatie. (Ook als een protocol geen specifiek bewezen resultaat heeft bij jouw klacht, kan het toch nuttig en heilzaam zijn deze uit te voeren.)

- **Tijd**

Bij elk protocol staat vermeld hoe lang een sessie duurt en hoe lang het hele protocol duurt. Heb je

Het Pijndagboek Protocol

LENGTE PROTOCOL:	onbepaald, ons advies is minimaal 3 maanden (of langer indien je meer parameters wilt uittesten)
DUUR SESSIES:	3-5 minuten als je ook een ander protocol uitvoert 15-20 minuten (of langer indien gewenst) als je geen ander protocol uitvoert
HEILZAAM RESULTAAT BIJ:	chronische pijn, depressie, (chronische) stress, pijn ten gevolge van (behandelingen voor) ziekte of aandoeningen
WERKT GOED BIJ:	elke mentaal-emotionele staat; om uit te vinden hoe je reageert op medicijnen, behandelingen, kruiden, supplementen, voeding, vasten, beweging, stress en andere gebeurtenissen
BENODIGDHEDEN:	pen en worksheets (zie pagina 4) of pijndagboek, of online spreadsheet

Van alle protocollen in dit boek is het Pijndagboek Protocol de eenvoudigste en minst tijdsintensieve. Het is in het kader van dit boek ook een van de belangrijkste, omdat het je op de langere termijn laat zien wat de effecten zijn van de protocollen die je hebt uitgevoerd. Omdat je bij dit eerste protocol ook je pijn meet, zet je bovendien een basislijn door dit protocol eerst een tot twee weken uit te voeren voordat je een ander protocol toevoegt. Daardoor kun je beter opmerken welke effecten de andere protocollen hebben.

Onderzoek, waaronder de studie van Charoenpol en collega's, laat zien dat het gebruik van een pijndagboek leidt tot een significante verlaging van de intensiteit van pijn en lagere gemiddelde pijnscores.

De basis van dit protocol ligt in het volgen van verschillende parameters gedurende langere tijd, zoals de mate van pijn, je gemoedstoestand, slaap, en nog veel meer. Daardoor laat het je na verloop van tijd verbanden zien tussen de pijn en je gedrag (zoals slapen of bewegen); medicijnen, behandelingen, supplementen of voeding; en triggers zoals stress, emoties of bepaalde handelingen. Met die inzichten kun je experimenteren en testen: triggers vermijden, bepaald gedrag veranderen, een supplement proberen of je voeding aanpassen.

Doordat het pijndagboek op zichzelf al pijn kan verminderen en tegelijk zulke inzichten oplevert, is het een krachtig instrument om meer grip te krijgen op je pijn en/of de behandeling van je ziekte of aandoening. Begin bij voorkeur zonder direct interventies toe te voegen, zodat je eerst een basislijn krijgt. Daarna kun je een verandering doorvoeren of juist iets weglaten en onderzoeken wat het effect daarvan is. Sommige interventies hebben tijd nodig om effect te laten zien (bij vitamines of voeding bijvoorbeeld merk je soms pas na enkele maanden verschil) en juist daarom is het waardevol het pijndagboek langere tijd bij te houden.

Hier zijn de belangrijkste heilzame effecten van deze vorm van helend schrijven:

1. Vermindering van pijn

- Lagere gemiddelde pijnscores
- Minder intens beleefde pijn
- Minder vaak of minder heftig voorkomende pijn-episodes

2. Verbetering van psychologische gezondheid

- Meer overzicht en grip op de eigen situatie
- Minder stress en negatieve emoties door de pijn
- Verhoogd gevoel van zelfregie

3. Betere communicatie en behandeling

- Duidelijker inzicht in patronen en verbanden, waardoor gesprekken met zorgverleners concreter en effectiever worden
- Verbeterde beoordeling van de effecten van behandelingen, medicatie, supplementen of leefstijlveranderingen beter te beoordelen en de mogelijkheid ze effectiever in te zetten
- Verbetering van de herkenning en self-management van pijn

4. Stimulering van zelfzorg en gedragsverandering

- Motivatie om gezondere keuzes te maken, bijvoorbeeld beter slapen, meer bewegen of bewuster omgaan met voeding
- Actiever experimenteren met wat wel en niet werkt voor jou

5. Verbeterde kwaliteit van leven

- Meer veerkracht en vertrouwen in het eigen lichaam
- Verbeterde stemming
- Een gevoel van verlichting en hoop door zichtbare vooruitgang

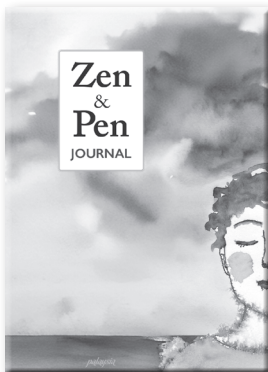
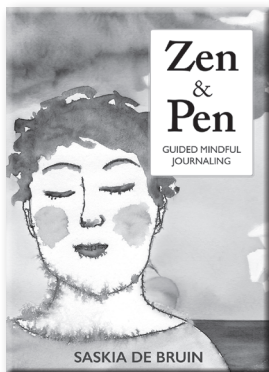
Over de auteurs



Saskia de Bruin is auteur en directeur van de GeluksOnderneming. Ze heeft een eigen studio waar ze les geeft en creëert – als kind van kunstenaars is haar kijk op mindfulness en verstillings uniek. Saskia schreef diverse boeken over de kracht van schrijven en de emotionele oorzaak van chronische klachten, en is daarnaast bekend van haar vele kaartsets, zoals de Koesterkaartjes bij verlies. Ze zet zich in om de heilzame kracht van dagboekschrijven breder bekend te maken en steeds meer mensen te inspireren om te journalen. Bezoek haar op: WWW.SASKIADEBRUIN.NL



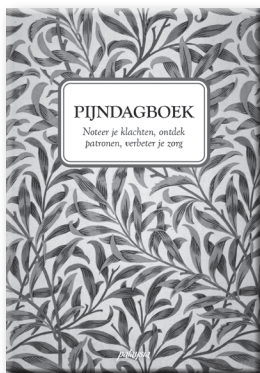
Ædith Hagenaar is auteur en oprichter en 'Empress' bij Palaysia Publishers, Palaysia Beauty en de webwinkel www.sunshineforthesoul.com. Ædith schreef diverse boeken op het gebied van body-mind-spirit en persoonlijke groei. Ze ontwikkelde de Paddenstoeienmethode, een schrijfsysteem voor geluk en vervulling. Daarnaast heeft ze een eigen kanaal op YouTube en is ze astroloog. Al ruim 25 jaar beoefent ze diverse schrijfmethodes om zichzelf te helen en om een leven vol vervulling te manifesteren. Bezoek haar op: WWW.AEDITH.NL en WWW.YOUTUBE.COM/AEDITH



WWW.ZEN-EN-PEN.NL

Saskia de Bruin: Zen & Pen – guided mindful journaling

Boek en bijpassend journal



WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM

Edith Hagenaar: Pijndagboek – noteer je klachten, ontdek patronen, verbeter je zorg

Edith Hagenaar: De Paddenstoelenmethode – hoe je geluk, vreugde en vervulling naar je toe kan schrijven