

Mirna Ligthart Susanne Gijsbers Christien Brinkgreve Petra Vlasman

verborgen verhalen

over afstand en
nabijheid



Inspiratie en instructie voor het werken met autobiografische verhalen

stads
reporters



Mirna Ligthart
Susanne Gijsbers
Christien Brinkgreve
Petra Vlasman

verborgen verhalen

over afstand en
nabijheid

Inspiratie en instructie voor het werken met autobiografische verhalen

stads
reporters



stadsreporters.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6	Opdrachten afstand en nabijheid	36
Over de inhoud van dit boekje	8	Aanraken en aangeraakt worden	38
Verhalen als bindmiddel - Christien Binkgreve	10	Warmte/kou	40
Niet - Elly	14	Het lichaam in de flow	42
Mijn handen, wat missen die - Eileen	16	Artikel 'Podcast afstand en nabijheid legt vinger op de zere plek eenzaamheid' - Lenna van den Haak	46
Troost - Els	18	Jouw handen - Elly	48
Luisteren als cadeau - Mirna Ligthart	20	Jarig - Rineke	50
Verhalen opdiepen en delen	22	Handen - Rineke	52
Safe space en common ground	26	Alleen - Appie	54
Gesprekskaarten en schrijfopdrachten	28	Autobiografisch schrijven - Susanne Gijsbers	56
Het besmette leven - Rineke	30	Lockdown - Gerda	58
Mijn zusje en ik - Mirna	32	Een mooi moment - Sandra	60
Mijn handen - Els	34	Brief aan mezelf - Eileen	62
		Over de makers	66
		Colofon	70

VOORWOORD

>> Een van die moedgevende ervaringen
is het delen van verhalen zoals in
deze podcast valt te horen <<

Heel trots ben ik op het boekje dat je nu in je handen hebt.

Ik ben benieuwd naar alle handen die dit boekje vast zullen houden. Hoe ze er uit zien. Wat ze hebben gedaan en gemaakt. Welke verhalen over afstand en nabijheid ze met zich meedragen.

In dit boekje staan handen centraal, de verhalen die horen bij deze handen. Handen die de afgelopen jaren soms lang stil hebben gestaan. Die geen andere hand, schouder of lichaam meer aan mochten of konden raken. Die kleinkinderen niet meer mochten vasthouden, niet meer naar schilderles of het café konden, zelfs hun eigen man soms niet meer dichtbij konden hebben, of aan konden raken.

WAT RAAKTEN WE 'ONTHAND'!

Aangespoord door de uitspraak van Elif Shafak die in haar boekje 'Zo houd je moed in een tijd van verdeeldheid' stelt: 'Verhalen brengen ons samen, onvertelde verhalen houden ons van elkaar gescheiden', besloot ik op zoek te gaan naar deze verhalen. Verhalen van afstand en nabijheid. Om elkaar daar deelgenoot van te maken.

Onder leiding van autobiografisch schrijfdocent Susanne Gijsbers schreven we met een groep Haarlemse vrouwen in de leeftijd van 66 tot 88 jaar. We schreven op een zintuiglijke manier over aanraking, vroeger en nu.

We schreven snel en kort, zonder al te veel nadenken. In de geconcentreerde stilte was alleen het krassen van de pen in snelle handen te horen.

En zoals Christien Brinkgreve stelt in het stuk dat ze schreef voor dit boekje: 'Het uitwisselen van verhalen is al een vorm van aanraking, en doet je weer tot leven komen.' En zo is het. Iedereen gaf aan aangeraakt te zijn. Zich verbonden te voelen. Een gevoel waar we met z'n allen zo naar hebben verlangd.

Het doel van dit boekje is om de verhalen en de inzichten die we hebben gemaakt en opgedaan, met jou te delen. En praktische handvatten te bieden om zelf met een groep de magie te ervaren van verborgen verhalen met elkaar te schrijven en te delen. Om (weer) aangeraakt en aangehaakt te worden. Mocht je de podcast nog niet hebben beluisterd, beluister hem dan hier via de qr codes naar soundcloud en spotify.



qr code
naar soundcloud



qr code
naar spotify

Het is een mooi startpunt om verder te lezen.

Met groet,
Mirna, Directeur Stadsreporters

OVER DE INHOUD VAN DIT BOEKJE

Na het succes van het project en de podcast Verborgen Verhalen over Afstand en Nabijheid besloten we een boekje te maken ter inspiratie en instructie voor mensen, begeleiders, groepen of organisaties die meer willen weten over het project en/of zelf op deze manier aan het werk willen gaan.

Het boekje bestaat uit verschillende onderdelen.

Het boek begint met het stuk 'Verhalen als bindmiddel' van emeritus hoogleraar Christien Brinkgreve. Zij plaatst het belang van dergelijke projecten en dit project in het bijzonder in een groter maatschappelijk perspectief.

Het tweede stuk 'Luisteren als cadeau', van Mirna Ligthart, werd eerder gepubliceerd op www.buurtwijs.nl en gaat niet alleen over het schrijf- en podcast project Verborgen Verhalen over Afstand en Nabijheid, maar ook over een ander project van Stadsreporters: Verborgen Verhalen over Thuis zijn en Niet Thuis zijn. In dit project werkten we met een samengesteld gezelschap van nieuwkomers en locals.

In het derde stuk 'Autobiografisch schrijven' legt Susanne Gijbers uit op welke wijze we binnen dit project bezig zijn geweest met het schrijven van verhalen en hoe je dat begeleidt.

Het laatste stuk bestaat uit de opdrachten van vier bijeenkomsten van het project, die je zelf aan de hand van deze instructies kan uitvoeren.

Tussen de artikelen door staan verhalen van de deelnemers die geschreven zijn binnen ons project.

Omdat handen zo'n prominente plek innemen in dit project, maakte kunstenaar Petra Vlasman tot slot foto's voor het boekje van oudere handen, samen of alleen.



VERHALEN ALS BINDMIDDEL

- CHRISTIEN BRINKGREVE

Het is een ontwrichtende tijd, met zorg om het uiteenvallen van de samenleving, de groeiende agressie in binnen- en buitenland, en de toenemende kloof tussen mensen die het redden en die zich aan de kant voelen staan. Zorg om de eenzaamheid van oudere mensen.

Er is nog een kloof die steeds voelbaarder wordt: tussen de verontrustende ontwikkelingen in de grote wereld en de verrijkende en opbeurende ervaringen van mensen in de kleinere wereld van het dagelijks leven, van ontmoetingen en gesprekken, hulp en bijstand, uitwisselingen van lief en leed en adviezen hoe aan iets te komen, of hoe iets aan te pakken.

Een van die moedgevende ervaringen is het delen van verhalen zoals in deze podcast valt te horen: het hief eenzaamheid op, het maakte hoofden en harten open voor andere mensen dan uit de eigen omgeving. De eigen omgeving werd hierdoor groter, rijker, omvatte meer mensen, met andere gewoonten en geschiedenissen. Het liet mensen nadenken over het eigen leven en gaf woorden aan ervaringen die daarmee meededen in een ruimer verhaal over het leven in een buurt, de ervaringen van een lange lockdown waarin mensen geen contact meer hadden en zich verlaten voelden, onaangeraakt door handen en aandacht van anderen.

>> Het lijkt soms alsof we in deze steeds ingewikkelder wordende samenleving iets over het hoofd zien: om ruimte te creëren om elkaar te ontmoeten, plekken in de openbare ruimte, plekken op het werk, plekken in het volgebouwde bestaan. <<

Als er één inzicht is in mijn vak, de sociologie, is dat het belang van contact, van interactie.

Als iets vergeten lijkt in de manier waarop wij onze samenleving inrichten en besturen is het dat: kijk bijvoorbeeld naar de manier waarop wij woningen bouwen als opbergdozen, met slechts ruimte om elkaar in gang en lift te groeten en te passeren; steden die ingericht zijn op snelverkeer, wat spelen op straat en terloopse ontmoetingen ontmoedigt.

Als de voormalig directeur van het SCP Kim Putters zich ergens zorgen over maakte, was het het verlies van sociale cohesie.

Het lijkt soms alsof we in deze steeds ingewikkelder wordende samenleving iets over het hoofd zien: om ruimte te creëren om elkaar te ontmoeten, plekken in de openbare ruimte, plekken op het werk, plekken in het volgebouwde bestaan. Mensen doen yoga en gaan mediteren om de eigen innerlijke ruimte weer te ervaren, maar dat is individueel. Er is ook ruimte nodig om elkaar te ontmoeten, met elkaar in gesprek te raken, zoals vroeger op wasplaatsen gebeurde, en op markten en speelplaatsen, op binnenruimten in scholen en kantoorgebouwen zoals de architect Herman Hertzberger steevast ontwierp, om met elkaar in gesprek te raken.

Het is iets wat mensen eeuwenlang deden: verhalen vertellen: om zich te oriënteren op de wereld, om te weten wie ze zijn en wie de anderen zijn, wat goed en kwaad is, en hoe zich in het leven te redden. Dat is in deze tijd van onverminderd belang, in de snelle veranderingen die zich voltrekken op alle fronten, politiek, maatschappelijk, technologisch. Deze ontwikkelingen hebben gevolgen die niet goed zijn te overzien, waarop we ons moeten oriënteren, wat ze in ons dagelijks leven betekenen, en hoe we daar een goede wending aan kunnen geven. Dat oriënteren is een sociaal proces, van het uitwisselen van ervaringen, visies, en het bedenken van oplossingen.

Maar verhalen vertellen voorziet in meer. In een masterclass verhalen die ik ruim tien jaar geleden gaf met hoogleraar Management van Diversiteit en Integratie Halleh Ghorashi met vrouwen uit alle windstreken beseften we steeds meer wat dit deed, het vertellen en luisteren, hoe levensverhalen vorm kregen door het luisterend oor van anderen. Ik besepte hoe de lijnen van verschil en overeenkomst anders lagen dan ik van te voren dacht met mijn ideeën over cultuurverschillen. Het ging om hele andere dingen, om gedeelde ervaringen van buitensluiting en van bronnen van geluk en levenskracht. Ik besepte hoe helend dit vertellen en luisteren was, hoe losse brokken deel gingen uitmaken van een samenhangend verhaal, hoe patronen ontdekt werden in eigen en andermans leven.

Maar ook helend in de zin van het heilzame van contact, de verbindende werking van het springen over de eigen muren en scheidslijnen door het delen van ervaringen en begrijpen van andermans ervaringen.

Naast die helende en verbindende werking had het ook een richtinggevende werking: het ging niet alleen over waar kom je vandaan en hoe ben je geworden wie je bent, maar ook naar de toekomst: hoe wil je je leven vorm geven, wat zijn je dromen, hoe kan je elkaar helpen die dromen te realiseren?

Het vertellen en luisteren, het noteren van ervaringen op schrift van concrete situaties, van persoonlijke ervaringen zoals in de podcast, van wat je handen ervaren, hoe het lichaam voelt, in coronatijd en nu het weer aangeraakt wordt. Het uitwisselen van verhalen is al een vorm van aanraking, en doet je weer tot leven komen, zoals een van de deelnemers in de podcast zegt. In het maken van de podcast gaat het eigen verhaal deel uitmaken van een groter verhaal, wat het isolement en de eenzaamheid opheft. De eigen woorden, de eigen stemmen, klinken en worden, in hun variatie, een collectief geluid. De deelnemers worden makers van de podcast, en via de podcast kunnen ze hun verhaal delen met weer andere mensen, en zo bruggen slaan tussen eilanden van mensen die elkaar niet kennen, en alleen media-gevoerde stereotype beelden van elkaar hebben. Het delen van verhalen is een simpel en beproefd middel om beter samen te kunnen leven, wat door deze podcast en dit boekje weer tot leven komt en verder ontwikkeld. Dank voor dit initiatief, en dit inspirerende resultaat.

*>> HET UITWISSELEN VAN VERHALEN
IS AL EEN VORM VAN AANRAKING, EN
DOET JE WEER TOT LEVEN KOMEN <<*



NIET

We mogen niet meer op bezoek.
Vuile was, afhalen bij de receptie, niet verder.
Schone was, brengen bij de receptie, niet verder.
Week na week de vragen:
Hoe gaat het met hem?
Geen antwoord.
Ik weet het niet.
De receptioniste is vriendelijk, belangstellend,
maar geen contact.
Het afdelingshoofd aan zijn jas trekken en er
achter komen dat die daar niet meer werkt. Wie
dan wel? Geen antwoord.
Zijn verjaardag nadert.

Er komt een regeling: achter glas mag je hem zien.
Maar die gaat pas na zijn verjaardag in.
Gesmeekt dat toch te vervroegen.
Ok, mijn dochter en ik zitten in de koude wind voor
het raam dat blikkert en zie mijn man aan de andere
kant van het glas.
Hij probeert het raam te openen en strekt zijn hand
uit.
En voor ik die kan pakken houdt een verzorgende
hem tegen en sluit het raam.
Hij zit er verslagen en vol onbegrip bij.
Het was zijn 87e verjaardag.

- ELLY



MIJN HANDEN, WAT MISSEN DIE

Schilderen, wat ik zo graag deed als hobby.
Of even iemand aanraken, baby'tjes verzorgen en
glas in lood maken.
Aaien, strelen, dat mis ik.

En wat mijn handen weer willen, ik wil met zorg
schrijven, netjes schrijven.
Ik wil weer tekenen, ik wil weer schilderen.
Ik wil voorzichtig weer glazenieren, piano spelen.
Ik wil weer lieflijk contact met anderen via de
handen.
En dan bedoel ik dat niet erotisch, maar weer
gewoon zoals ik het vroeger gewend was te doen.
Ik wil ook weer bewegen. Mijn handen moeten
dan leidend zijn en dan wil ik weer veel dansen.

Mijn innerlijke verstoptheid die wil ik helpen
weer op te heffen en naar buiten te brengen, met
behulp van mijn handen.

- EILEEN

TROOST

Mijn moeders handen stonden nooit stil.
Dat kon ook niet, met tien kinderen en
een zaak.

Wassen, strijken, kousen stoppen, maar
ook handen die je een aai over je bol
gaven.

Pleisters plakten.

Zelf brood bakten.

Maar ze konden
ook heel goed
troosten.

Ongelofelijk, ook
veel verdriet gehad.
Ze was erg gelovig.

We zeiden wel is: er is
een non aan je verloren
gegaan.

- GERDA



LUISTEREN ALS CADEAU

VERHALEN VERTELLEN EN DELEN MAAKT GEZOND

- MIRNA LIGTHART

Dit artikel is gepubliceerd op www.buurtwijs.nl en behandelt niet alleen het project waar dit boekje over gaat, Afstand en Nabijheid, maar ook het project Verborgene verhalen over thuis zijn en niet thuis zijn waarin nieuwkomers en locals samen verhalen schrijven en delen. Ook van dit project wordt een podcast gemaakt die najaar 2022 gepubliceerd wordt op www.stadsreporters.nl.

'Er bestaat geen groter lijden dan een onverteld verhaal in je meedragen.' Stadsreporters woelt Verborgene Verhalen los van Haarlemmers uit alle windstreken en leeftijden, over afstand en nabijheid en over (niet) thuis zijn. Zo ervaren ze betekenis en intimiteit.

Hajat staat op van haar stoel en vertelt. Drie jaar geleden vertrok ze vanuit Syrië naar Nederland en voor deze schrijfworkshop Verborgene Verhalen, is ze er voor het eerst alleen op uit.

Even later is ze tot tranen toe geroerd. In de groep beheerst niet iedereen volledig de Nederlandse taal. Hierdoor zijn die deelnemers geneigd hun verhalen in te slikken. Dat er door anderen écht werd geluisterd voelt voor Hajat als een cadeau. En daarom blijven de tranen die middag maar komen.

Verborgene Verhalen ontstond in coronatijd en is een project van Stadsreporters.

Vanwege de vele lockdowns in 2020 en 2021 vielen er grote gaten in de sociale activiteiten in de wijk. Ontmoetingsplekken waren maandenlang dicht. Ook de activiteiten van de Stadsreporters die samen films maken van hun buurt, lagen stil.

En dat terwijl de behoefte aan contact en een gevoel van verbondenheid door de pandemie natuurlijk nooit zó urgent was.

Als initiatiefnemer van Stadsreporters, ging ik daarom experimenteren met een andere vorm, die ook door kon gaan op afstand, via Zoom, etc.

Onder de noemer 'Verborgene Verhalen' ben ik, samen met schrijfdocent Susanne Gijsbers, projecten gaan uitvoeren waarin Haarlemmers korte autobiografische verhalen schrijven en voorlezen, die uiteindelijk worden opgenomen in een podcast.

VERHALEN OPDIEPEN EN DELEN

Met meerdere groepen zijn we verborgen verhalen gaan opdiepen en delen. Met senioren schreven we over afstand en nabijheid. Verhalen over de eerste aanraking in maanden, door de handen van de kapster of de eerste keer alleen kerst vieren op je 82e, wetende dat je dementerende man ook alleen aan het eten is.

*>> 'ALS EEN VERHAAL WORDT WAKKER
GEKUST KOMT DE BELEVING TERUG' <<*

Meerdere deelnemers verloren hun partner toen de pandemie door de verzorgingshuizen raasde. Elly mocht de hand van haar man niet meer vastpakken. En Miep kon geen afscheid nemen van de man waarmee ze 70 jaar lief en leed deelde. Eileen voelde zich verloren toen ze vlak voor de pandemie, op 72-jarige leeftijd, verhuisde naar een nieuwe stad waar ze niemand kende. Deze verhalen blijven vaak verborgen in de intimiteit van het eigen lichaam. Als een verhaal wordt wakker gekust, komt de beleving terug. En als de verhalen gedeeld worden, openen zich nieuwe werelden en een diepe verstandhouding tussen verteller en luisteraar en een groot gevoel van verbondenheid en betekenis.

*>> 'IN HET VOORJAAR VAN 2022 BLEEK UIT
ONDERZOEK DAT EENZAAMHEID OUDEREN
NIET LOS LIET NA DE PANDEMIE <<*

In het voorjaar van 2022 bleek uit onderzoek dat eenzaamheid ouderen niet los liet na de pandemie. Dagblad Trouw schrijft: 'Er is een groep eenzame ouderen bijgekomen, die voor de pandemie niet eenzaam was. Van de ruim 1,4 miljoen 75-plussers voelt nu ruim 400.000 zich 'sterk eenzaam. Eenzaamheid kan tot depressie en angsten leiden. Ook slaapproblemen, hart- en vaatziekten, geheugenproblemen en sterfte worden erdoor veroorzaakt. De gezondheidsschade is, zo is in 2010 berekend, te vergelijken met het dagelijks roken van 15 sigaretten.' (Trouw, 14 juni 2022 'De eenzaamheid laat ouderen niet meer los na de corona-epidemie')

In de zoektocht naar een effectieve manier om met stadsbewoners projecten op te zetten om (weer) aangehaakt te raken, je thuis en verbonden te voelen, liet ik mij inspireren door het essay 'Zo houd je moed in een tijd van verdeeldheid' van Elif Shafak. Zij schrijft: 'Verhalen brengen ons samen, onvertelde verhalen houden ons van elkaar gescheiden.' Maya Angelou, dichter, schrijver en burgerrechtenactiviste zegt: 'Er bestaat geen groter lijden dan een onverteld verhaal in je meedragen.'

Zou het zo simpel zijn? Kunnen we met het delen van onze verhalen het gevoel van afstand of gescheidenheid opheffen en lijden verzachten?



SAFE SPACE EN COMMON GROUND

We schreven met meerdere groepen. Naast (alleenstaande) senioren die het zwaar hebben gehad gedurende de vele lockdowns, ook met een gemengd gezelschap van Haarlemmers uit diverse windstreken.

Mensen die gevlucht zijn uit hun moederland vanwege oorlog. Mensen die uit verre landen naar Nederland reisden en hier zijn geworteld door een (inmiddels gestrande) liefde. Mensen die in Nederland geboren en getogen zijn. Allemaal schreven en deelden ze verhalen over 'thuis zijn' en 'niet thuis zijn'. Want waar voel je je thuis? En hoe kunnen we plekken creëren in de stad waar iedereen zich thuis voelt? Deze vraag is relevanter dan ooit nu er meer dan 100 miljoen mensen op de vlucht zijn wereldwijd. En dat aantal alleen maar groeit.

Telkens tijdens deze projecten is de verrassing dat je met mensen buiten je eigen 'bubbel' in zo'n korte tijd zo'n verbinding en intimiteit kan ervaren.

Door het creëren van een 'safe space' verliezen mensen schroom om de verhalen te delen die eerder verborgen zaten.

Zo ervaren ze 'common ground'. Hoe magisch dat je op deze manier, met woorden, een stem, waarachtigheid, over alledaagse ervaringen, zo'n diepe verbinding kan voelen.

'EEN PERFECT RECEPT TEGEN EENZAAMHEID'

zoals een van de deelnemers zei. Door het ervaren van verbinding én van betekenis. In de groep met veel nieuwkomers bleek dat vanwege het onvoldoende beheersen van de Nederlandse taal, mensen geneigd zijn hun verhalen in te slikken.

Ze vragen immers veel geduld van degene die luistert. Het feit dat er in deze groepen wél werd geluisterd, was soms al zo'n cadeau dat de verteller tot tranen toe geroerd was. Zoals bij Hajat uit Syrië.

Rosa, ook sinds drie jaar geleden gevlucht uit Syrië, was de motivatie kwijt om door te zetten met de taal omdat er niemand was met wie ze Nederlands kon spreken. Door het project kreeg ze haar motivatie voor de taal terug; ze kreeg weer zin om een studie op te pakken. En zin om haar droom te verwezenlijken.

Om de tekst, die ze schreef tijdens haar jaar in het AZC, te vertalen uit het Arabisch en vorm te geven in een boekje voor beleidsmakers.

GESPREKSKAARTEN EN SCHRIJFOPDRACHTEN

De verhalen uit deze projecten worden voorgelezen, opgenomen en verwerkt tot podcasts. Om ook daarmee bruggen te slaan en uit te nodigen tot verdiepend gesprek en contact.

De podcasts worden onder andere uitgezonden op de (lokale) radio, verspreid via de bibliotheek, de gemeente en andere partnerorganisaties.

De podcasts van de groepen met ouderen worden ook gedeeld met ontmoetingsgroepen voor senioren. Zij kunnen op basis van de podcast en het bijbehorende boekje met schrijfopdrachten zelf verhalen opdiepen en delen.



HET BESMETTE LEVEN

Het besmette leven. Corona, Covid, Delta, Omikron. Anderhalf meter afstand houden. Geen lichaamscontact anders dan je eigen bubbel.

Mondkapjes op.
Geen zichtbare mimiek.
Stemmen moeilijk waarneembaar.
Geluid, spreken moeilijker verstaanbaar.

Verwezing. In wat voor wereld ben ik aanbeland.
Alleen thuis, veel thuis alleen.
De eerste aanraking was van de kapster.
Zij een mondkapje op, scherm op haar hoofd.
Ik zei haar dat zij de eerste was die mij weer aanraakte.
Zij pakte mijn hoofd extra zachtjes vast en masseerde zacht en langer dan nodig, maar zeer gewenst.
Even voelde ik me zeer bewust van mijn mens zijn en het verlangen naar een liefdevolle aanraking.

Het was maar even, maar de herinnering eraan was blijvend. Ik zal haar en haar aanraking nooit vergeten.

- RINEKE

MIJN ZUSJE EN IK

Daar stonden we samen in de haag, om afscheid te nemen van onze lievelingsoom. In het zwart. De grote auto gevuld met zijn lange kist zou alleen weggrijden. De hand van mijn zusje zocht mijn hand en pakte die zachtjes vast. Daar stonden we dan. Twee zusjes. Gerimpeld inmiddels. Zoveel gedeeld samen. Elk afscheid dat we samen hadden, was ook het afscheid van onze moeder, zo lang geleden. Ik voelde haar hand, hoe zacht hij was en hoe warm. Haar lange ranke vingers. Om een van haar vingers altijd de ring van onze moeder. De gouden ring met bot. Hoe lief haar hand die de mijne pakt. De kleine zus die de grote zus vastpakt. En vasthoudt. Daar ligt zoveel in besloten: wij zijn samen, we hebben elkaar. Vanaf jongs af aan s' ochtends beneden boten en huizen bouwen terwijl onze ouders nog lagen te slapen. De eindeloze lego waarmee onze handen bouwden. Samen in bad met om ons heen allerlei kleine flesjes waarin we drankjes en schuim brouwden. De eerste tampon die ik met groot ophef ging proberen, terwijl zij voor de badkamer deur stilletjes stond te luisteren. De briefjes die we voor elkaar schreven en op tafel legden. Onze moeder en waar onze handen haar de laatste weken verzorgden. Daar stonden we. Hand in hand.

- MIRNA



MIJN HANDEN

Mijn handen hebben jarenlang een dagboek geschreven. Wat later allemaal is verscheurd. Want er was veel eenzaamheid opgeschreven. Gelukkig kwam er een ommekeer, en nu puzzelen mijn handen veel met filippines uit de krant.

Ze hebben ook een zoon en dochter groot helpen worden, die inmiddels zelf ook allebei een kind hebben. Ik vraag me wel eens af hoe ik dat voor elkaar gekregen heb, maar vroeger ging het vanzelf.

Toen ik mijn vriend leerde kennen zaten we naast elkaar in cafe De Florijn, naast de Lange Veerstraat.

Het viel ons op dat onze handen veel op elkaar leken. We legden ze naast elkaar op de stamtafel, ze waren precies even groot. Zelfs de nagels en de lijnen liepen hetzelfde.

Dat is nu dertig jaar geleden en ze zijn nog steeds hetzelfde. Ik hou van die handen.

- ELS



OPDRACHTEN AFSTAND EN NABIJHEID

Opdrachten Verborgen Verhalen van Afstand en nabijheid

Elke bijeenkomst duurt 2,5 uur en heeft een eigen thema en opbouw. De begeleider begint met het uitleggen van het thema aan de hand van een gedicht en een korte toelichting, bijvoorbeeld aan de hand van een eigen verhaal of voorbeeld. De gedichten bij de bijeenkomsten zijn online te vinden.

HANDEN

Bijeenkomst 1

Thema: Handen

Met je handen doe je dingen, maak je iets mogelijk, verzet je werk. Wat je óók met je handen doet: aanraken, liefkozen, verkennen, aftasten. Inleiding met het gedicht: Moeders handen van Willem Wilmink, te vinden online via de qr code.

<<<<

OPDRACHTEN

1e schrijfopdracht: Schrijf over je eigen handen: Wij zijn de handen van... (8 minuten).

2e schrijfopdracht: Welke handen mis je of zou je nooit willen missen? Schrijf over die dierbare handen. (8 minuten).

3e schrijfopdracht: Schrijf een kort kaartje naar je eigen handen en naar de handen van die ander. Dus 2 korte kaartjes.

Wat heb je tegen je eigen handen te zeggen? Lieve handen... (4 minuten).

Wat heb je tegen de handen van je dierbare te zeggen? Lieve handen van... (4 minuten).





AANRAKEN EN AANGERAAKT WORDEN

Bijeenkomst 2:

Aanraken en aangeraakt worden

Aangeraakt worden, aanrakingen. In de eenzame afzondering van de coronatijd kwam het woord huidhonger op. Honger naar aangeraakt worden en zelf aanraken. Wij mensen hebben het nodig om aan te raken en aangeraakt te worden, om zo contact te maken, ons levend te voelen.

Inleiding met het gedicht Hugh Lewin - Als ik vrijkom, te vinden online via **de qr code**. >>>>



OPDRACHTEN

1e schrijfopdracht: Aanraking vroeger

Als kind is lijfelijk contact belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Hoe ging dat vroeger bij jou thuis? Waar en wanneer werd je aangeraakt? Werd je wel aangeraakt? Hoe dan? Of was er niet veel fysiek contact? Functioneel aangeraakt worden kan ook fijn zijn, of juist niet? Aangekleed worden, haren gekamd, gewassen worden als kind. Gebeurde het zachtzinnig of juist niet? Kies een (niet beladen) moment. (8 minuten).

2e schrijfopdracht: Aanrakingen nu

Aanrakingen. Huid op huid. Hoe was dat in coronatijd? Hunkerde je er naar? Was er functionele aanraking: Bij de kapper? Was je alleen, of had je een partner? Werd je je meer bewust van aanraking? Of het gebrek er aan? Kies een moment. (8 minuten).

3e schrijfopdracht: Schrijf een elfje waarin je je bovenstaande ervaring samenvat in een gedichtje van 11 woorden (8 min. schrijven). Uitleg te vinden online via **de qr code**. >>>>



WARMTE/KOU

Bijeenkomst 3

Thema: Warmte en Kou

De lente: Je lijf verlangend naar de eerste warme zonnestrallen. Maar ook: de verzengende warmte van de zomer. Haardvuur in de winter. Warme sokken in bed of een kruikje. Wat is fijne warmte waarin je je kunt koesteren? Ook metaforisch: Een hartverwarmend gebaar.

OPDRACHTEN



1e schrijfofdracht: Warmte

Inleiding: Gedicht Hans Andreus - Liggen in de zon, online te vinden via **de qr code**. <<<<



Uitleg over mindmappen te vinden online via **de qr code**. <<<< Samen mindmappen rond warmte. Wat valt ons allemaal in als we denken aan warmte: Zomerzon, hartverwarmend, nabijheid, glimlach etc...

Kies 1 woord dat je aanspreekt en zoek daar een moment, een herinnering bij. (8 minuten schrijven).

2e schrijfofdracht: Kou

Inleiding: Gedicht Remco Campert - Tegen de zomer, te vinden online via **de qr code**. >>>> Samen mindmappen over kou. Wat valt ons allemaal in als we denken aan kou: Kil, winter, binnen, afgescheiden, sneeuw, ijskoningin etc... Kies 1 woord en zoek daar een moment, een herinnering bij. (8 minuten schrijven).



3e schrijfofdracht: Kies van wie je graag een kaartje wilt hebben. Van de zomer of de winter? Laat de zomer of de winter zich tot jou richten. Lieve, of beste (je eigen naam). De zomer of de winter is de afzender. (8 minuten schrijven).





HET LICHAAM IN DE FLOW

Bijeenkomst 4

Thema: Het lichaam in de flow

Ken je dat gevoel dat je ergens lichamelijk en geestelijk helemaal in opgaat? Er is geen besef van tijd en met al je zintuigen ben je helemaal in het moment. Je kunt het zien aan een baby die aan de borst ligt. Je ervaart het onder sommige omstandigheden. Als je in de natuur bent. Of tijdens het dansen. Je bent volledig afgestemd op de activiteit en helemaal in het hier en nu. Er is geen angst om controle te verliezen. Alles gaat vanzelf in een heerlijke flow. Grenzen van tijd en plaats verdwijnen. Je kunt het ervaren op het gebied van seksualiteit, muziek, schrijven, sport etc.

OPDRACHTEN



1e schrijfo opdracht: Ergens in opgaan als kind
Inleiding: Gedicht M. Vasalis - Sprookje, te vinden online via **de qr code**. <<<<

Maak een mindmap rond activiteiten die je vroeger deed als kind. Waar speelde je mee? Waarin kon je als kind helemaal opgaan? Jezelf verliezen? Hoe functioneerde jouw lijf dan? Wat deed je met je lijf en hoe voelde dat? Kies een onderwerp uit je mindmap en zoek daar een moment bij (8 min. schrijven)

2e schrijfo opdracht: Ergens in opgaan nu
Maak een mindmap rond activiteiten die je tegenwoordig onderneemt. Waar kun jij in opgaan? Een wandeling in de natuur? Schilderen? Muziek maken? Wat doe je dan met je lijf? Hoe voelt dat? Kies een onderwerp uit je mindmap en zoek daar een moment bij (8 min. schrijven)

3e schrijfo opdracht: Schrijf een elfje waarin je je bovenstaande ervaring samenvat in een gedichtje van 11 woorden. (8 min. schrijven)
De uitleg van het elfje is te vinden online via **de qr code**. >>>>



Afsluitende opdracht aan het einde van de laatste cursusbijeenkomst:
Schrijf jezelf een brief. Geef antwoord op de vraag: Wat heb ik mezelf met deze cursus gegeven? (8 min. Schrijven)

A close-up photograph of two hands, one darker-skinned and one lighter-skinned, clasped together in a supportive grip. The hands are resting on a large, green, textured leaf. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the skin and the leaf. The background is dark and out of focus.

>> PODCAST 'AFSTAND
EN NABIJHEID' LEGT
VINGER OP DE ZERE
PLEK EENZAAMHEID <<

Podcast 'Afstand en nabijheid' legt



■ Eileen Keasberry spreekt haar zelfgeschreven verhaal in voor de podcast. (FOTO: MIRNA LIGTHART)

LENNA VAN DEN HAAK

HAARLEM – Op maandag 27 juni was de première van de podcast: Afstand en nabijheid. Haarlemse senioren schreven verhalen over hun ervaringen tijdens de pandemie en lezen deze voor in de vorm van een podcast. De 72-jarige Haarlemse Eileen Keasberry is één van de deelnemers.

SCHRIJVEN WERKT
HELEND

‘Ik kan niet anders zeggen dan dat het een fantastisch project is. Zowel voor de luisteraars als voor de makers zoals ik,’ vertelt Eileen. Deze podcast is één van de projecten van Stadsreporters en is een vervolg op Radio Buurtblik. Stadsreporters maakt (seniore) stadsbewoners tot ‘makers’, van film, podcast of verhaal, om het sociale weefsel van de stad te versterken. De podcast is gemonteerd door filmmaker en directeur van Stadsreporters,

Mirna Ligthart.

Eenzaamheid is anders dan alleen zijn

“Als alleenstaande woon ik sinds begin 2021 in Haarlem. De corona was in volle gang inclusief lockdown. Ik heb echt een heel eenzame tijd gehad ondanks dat ik niet zo maar bij de pakken neerzit. Integendeel. Als oud lerares Frans/Nederlands en gediplomeerd kraamverzorgende wist ik hoe ik met mensen kon communiceren, hoe ik contacten kan leggen. Alleen ging dit niet tijdens de lockdown. Je probeert van alles, je gaat wandelen, stukken fietsen. Echt ik heb veel van Haarlem en omgeving gezien. Maar het menselijk contact was er niet en dat voelde ontzettend eenzaam.

Ik voelde me moederziel alleen. Dat heb ik nog nooit in mijn leven ervaren, dat nare gevoel van eenzaamheid. Het is alsof je voelt dat niemand meer om je geeft. Dat jij er niet meer toe doet. Dat voel je zo

vinger op de zere plek eenzaamheid

intens dat het pijn doet. Het verlangen naar menselijk contact. Een knuffel, iemand die je hand streelt, wat miste ik dat. Het woord huidhonger zegt het letterlijk. Dat verstompte gevoel zorgt ervoor dat je nergens meer zin in hebt. Het is niet te vergelijken met alleen zijn.”

Beeldend schrijven

Hoe ironisch het ook klinkt, maar Eileen stond hier niet alleen in. Vele andere senioren in Haarlem waren ontzettend eenzaam. En iedereen heeft ook een ander verhaal. “Dat was voor mij reden om dit op te zetten,” vertelt Mirna van Stadsreporters. “Ik wilde hen ontmoeten, ik wilde met hen schrijven over wat eenzaamheid is en wat het met je doet. In zes workshops hebben we onder leiding van autobiografische schrijfdocent Susanne Gijsbers met acht senioren vrouwen uit Haarlem onze verhalen op papier gezet. De opdracht was om zo beeldend en zintuigelijk mo-

gelijk te schrijven. Dus niet omschrijven, maar beschrijven wat iets met je doet. Je merkte dat zij echt hun diepste gevoelens op papier konden zetten. Dat is ontzettend waardevol.”

‘Mijn handen waren werkloos’

“De workshops waren bij Hart in Haarlem en ik had echt het gevoel alsof het leven weer begon. Ik had weer focus en we waren met elkaar. We mochten naar de verhalen van elkaar luisteren en geen commentaar geven. Dat had echt impact,” vertelt Eileen. “Een opdracht was om je hand over te trekken en dan te schrijven over je hand. Dat was heel confronterend. Mijn handen hadden al bijna twee jaar niemand meer vastgehad. Dat is ontzettend lang! Ik staaarde naar mijn handen, deze mooie handen waren werkloos. En toen het allemaal weer mocht, wilden ze niet meer. Ze hadden de lust om aan te raken verloren.”

Maak verbinding

Zo vertelt Mirna dat er ook een vrouw is die heel beeldend schrijft over de eerste keer dat een kapster weer haar haar deed. “Wat het met haar psyche en fysiek deed was bijna onbeschrijfelijk. Dit zijn verhalen die verteld moeten worden. Ik wil dat mensen worden geïnspireerd om verhalen te gaan delen zodat je weet dat je niet alleen bent. Verbinding maken tussen mensen die dit nodig hebben.

Luisteren

De podcast: ‘Afstand en nabijheid’ is te luisteren via spotify, de website: www.stadsreporters.nl en dit artikel wat online staat op Rodi.nl/regio/haarlem.

Verhalengroep starten

Over enkele weken komt er een publicatie waar inspiratie en instructies bij zitten om zelf met verhalengroepen aan de slag te gaan. Dit kan worden opgevraagd bij: info@stadsreporters.nl.



JOUW HANDEN

Een stevige handdruk van warme handen.

Handen waar ik later de mijne in verstopte als ze koud waren.

Papa's handen vast als jullie het pad uit huppelden naar school,
of opgetild werden gierend van de pret.

Troostend over je bol als er verdrietjes waren.

Hand in hand inslapen tot ik die kleine trilling voelde van wegglijden in je slaap.

Handen die later opnieuw moesten leren schrijven en tekenen, na dat herseninfarct.

Handen die al zo veel jaren geschreven hadden, brieven, teksten, notulen, speeches voor je werk.

Je handen waren taal, communicatie, kracht.

- ELLY



JARIG

Het is 2 maart. Ik ben jarig. We mogen weer bij elkaar komen en elkaar aanraken. Ik zit in mijn favoriete hoekje en stoel.

Mijn puberende kleinzoon komt binnen, voor mij, zijn jarige oma. Alle stoelen zijn bezet en hij komt naast mij staan.

Ik streel zijn schonkige rug. Langzaam maar zonder dan ik er erg in heb leid ik hem naar mijn schoot.

Hij laat zich leiden en gaat zitten. Al pratend met mijn bezoek aai ik zijn rug, zijn haar. Hij laat het allemaal gebeuren. Ik voel zijn warme lichaam op mijn schoot.

Intiem, zonder opzettelijk intiem te zijn. Ik weet niet hoe lang dat geduurd heeft. Het was intiem in een publiekelijke aangelegenheid. Ik zou willen nog jarig te zijn.

- RINEKE

HANDEN

Handen. We zijn jou vaak tot troost en comfort. Soms zijn wij doelwit van jouw onrust en onvermogen om te doen wat je graag zou willen.

Wij dragen een belangrijk deel bij aan jouw mobiliteit. We zijn een verlengstuk van je benen. We zoeken contact met jou door de aanraking van een ander. De huivering, het besef van je bestaan.

Wij zorgen ervoor dat je staande blijft, materieel maar nog meer immaterieel.

Wij tasten af, wij geven richting, wij aarzelen. Wij verlangen.

Wij zijn en blijven bij je. We zullen bijdragen aan jouw leven van vreugde en plezier. Soms zullen we onszelf uitsteken en een beetje om hulp vragen.

Wij zijn.

- RINEKE



>> DE MANIER VAN LUISTEREN
IS HEEL BELANGRIJK IN HET
CREËREN VAN EEN 'SAFE SPACE' <<

ALLEEN

Even alleen, helemaal alleen.
Met niemand om mij heen.
Het stormt een beetje van binnen in mij.
Buiten waait het hard.
Veel wind, het voorjaar komt er aan.
Eerst moet het stormen.
Dan komt de zon.
Geen mens kan erbuiten.
Niet buiten de zon.
Niet buiten warmte, gezelligheid en liefde.
De wind waait gezellig.
Maakt wat lawaai.
Een mens kan doodgaan aan de stilte.
Niet aan lawaai, lawaai is leven.
De lucht, soms blauw, soms grijs.
De wolken, ze drijven en hangen maar.
Soms komt er regen uit.
Wonderlijk is dat.
En dan de zon erbij.
En de regenboog.
De wonderlijke wereld met de wonderlijkste
mensen erbij.
De boom zwiept heen en weer.
Hij lacht om de wind.
Hij lacht tegen mij.
Ik kijk naar hem, en denk:
Jij boom, jij moet eeuwig maar blijven waaien.
Misschien, ik weet het wel zeker.
Was ik nooit meer alleen.



AUTOBIOGRAFISCH SCHRIJVEN

- SUSANNE GIJSBERS

In dit project hebben we met senioren autobiografisch geschreven in groepen. Gewoon zoals vroeger, met pen en papier. We hebben alledaagse, bijzondere en intieme momenten opgetekend op basis van opdrachten. De opdrachten zoals wij die ontwikkelden zijn verderop in dit boekje opgenomen zodat je er zelf mee aan de slag kan. De verhalen die geschreven worden, gaan over herinneringen aan momenten. Via associatie-oefeningen pluk je een scène uit je leven. Die scène beschrijf je in geuren en kleuren op 'zintuiglijke wijze'.

Als begeleider leg je het als volgt uit:

'Je valt als een scène in een film een moment uit je leven binnen. Dat moment beschrijf je zintuiglijk: in geuren en kleuren: wat zie je, hoor je, ruik je, voel je, proef je op dat moment?

Je beschrijft niet hoe je er tegenwoordig over denkt, wél: wat voelde en dacht je op dát moment. Waar was je? Wie was er bij je? Wat had je aan? Hoe zag de ander eruit? Hoe keek hij of zij?

Als iedereen naar aanleiding van een associatie-oefening (zie opdrachten) een moment weet, gaan de deelnemers tegelijkertijd schrijven. In een paar minuten zet je het op papier. Deelnemers schrijven snel en hebben geen tijd om lang na te denken en juist zo ontstaan persoonlijke en authentieke verhalen.

Daarna leest iedereen één voor één voor. Voorlezen is altijd vrijwillig. Eén voor één mogen de verhalen klinken. Als een deelnemer voorleest, luistert de rest. Er volgt geen commentaar, het gaat niet om mooi of lelijk. Dat het verhaal verteld en gehoord wordt, is voldoende. Het kan troost geven of ontroeren.

De luisteraars kennen de context van het verhaal niet, maar voelen vaak veel herkenning. Er is een sfeer van respect en eerbied, omdat je even heel dichtbij die ander mag zijn. Zo ontstaat in korte tijd het gevoel dat je elkaar goed kent.

Als begeleider leg je aan het begin uit hoe we naar elkaar luisteren. De manier van luisteren is heel belangrijk in het creëren van een 'safe space'. De kaders zijn dat het verhaal gehoord wordt zonder dat er op gereageerd wordt. Je luistert aandachtig en laat het op je inwerken, zonder commentaar te geven, zonder vragen te stellen.

De neiging om op elkaar te reageren is groot en als begeleider bewaak je dat zorgvuldig. Je zult zien dat de deelnemers daar aan wennen en dat dat rust geeft en een verdieping in het luisteren en het gevoel van verbondenheid.

Als begeleider bedank je de deelnemer na het voorlezen of vertellen van het verhaal voor het delen. Je kunt dan zelf summier iets teruggeven op de tekst die voorgelezen is. Je pikt er iets uit dat je opviel, omdat je het mooi vond, of aangrijpend, of dat goed 'tot leven' kwam.

Dat benoem je.

Aan het einde van de bijeenkomst bedank je iedereen voor zijn of haar openheid en vraag je de deelnemers om kort iets te vertellen over hoe dit voor hen was.



LOCKDOWN

Waar moest je heen?
Wat kon je doen?

Mondkapjes.
Geen handen geven.
Thuis blijven.
Geen kinderen zien.
Niet knuffelen.
Dus eenzaam.

Dus de wandelschoenen aan en er op uit.
In het bos liep ik dan te mijmeren.

Hier liep ik eerst met mijn man en mijn hond.
Daarna met de kinderen.

Weer een paar jaar later met de kleinkinderen.

En nu loop ik hier alleen.

- GERDA

EEN MOOI MOMENT

Mijn balkontafel werd geschilderd door mijn beste vriend John.

Hij is prachtig steenrood geworden.
Hij heeft natuurlijk eerst geschuurd en daarna geverfd.

Mijn vriend woont normaliter in Engeland en was weer eens over in Nederland.

Doordat de zon scheen was mijn hele balkonnetje zonnig en vrolijk.
En daardoor kon hij heerlijk in de zon mijn tafel schilderen.

Wat een genot!

En wat lief dat hij mij altijd helpt.
En 's avonds kreeg ik na mijn bedank-app een superlieve app terug van hem.

'San, het gevoel om jou te helpen, de waardering die ik dan in je ogen zie,
dat is zo mooi, dat is wat goed voelt.

En ik zal je altijd helpen met wat dan ook.

- SANDRA





BRIEF AAN MEZELF

Lieve Eileen,
Wat fijn dat je mee hebt gedaan aan deze
schrijfcursus.
Ik had met je te doen.
Verhuizen naar een nieuwe stad, Haarlem.
Totale lockdown.
Een heel grauw voorjaar.
Niemand kennen.
In deze nieuwe omgeving.
Hoe kom ik ooit weer in mijn oude kracht?
vroeg ik mij af.
Waarin ik dan weer aandacht kon geven aan
anderen.
Waarin ik weer het gevoel had met liefde en zin in
het leven te staan.
En toen kwamen we met een stel vrouwen bij
elkaar, in januari.
We gingen intuïtief schrijven.
Met beelden, met geuren, met kleuren.
Met dingen die ons invielen.
En dat lukte.
Ik hervond mezelf.
Ik kreeg weer lol in de dingen.
Ik leefde op in het samenzijn.
Eerst in de cursus en daarna ook weer met alle
anderen.

- EILEEN





MIRNA LIGTHART



Mirna Ligthart is filmmaker/ storyteller en maakt met Stadsreporters films en podcasts met betrokkenen.

Mensen die normaal niet zo zichtbaar zijn en waar vooral 'over' gepraat wordt, krijgen een stem. Zij gaan op zoek naar goede voorbeelden in de wijk of stad die bijdragen aan een sociale, groene en gezonde buurt. En maken daar filmreportages over.

Ook delen we verhalen en maken samen podcasts rond thema's die leven onder mensen in de buurt maar waar je het niet zo snel samen over hebt, zoals intimiteit of je thuis voelen.

Een belangrijk onderdeel van het project is het creëren van een netwerk van media, zorg-, -welzijnspartners en wijkbewoners die deze doelstelling delen en de nieuwe verhalen delen.

Mirna Ligthart is de initiatiefnemer van het project en de publicatie *Verborgene verhalen* over afstand en nabijheid. Ze schrijft zelf mee, heeft de verhalen opgenomen en de podcast gemonteerd. En een aantal van de foto's uit de publicatie gemaakt.

CONTACT VIA MIRNA@STADSREPORTERS.NL

WWW.STADSREPORTERS.NL

CHRISTIEN BRINKGREVE

Christien Brinkgreve is emeritus hoogleraar Sociale Wetenschappen.

Naast haar universitaire werk heeft ze altijd geschreven voor een breder publiek. Ze legt verbindingen tussen verschillende vakgebieden en weet complexe problemen toegankelijk te maken. Zij heeft veel gewerkt met verhalen. Samen met hoogleraar Management van Diversiteit en Integratie Halleh Ghorashi gaf zij jarenlang cursussen autobiografisch schrijven. Hun boek 'Licht en schaduw. Vijftien vrouwen over leven en overleven (2009)' is daar het resultaat van. Ook schreef Christien het boek *Vertel!* over de kracht van verhalen (2014).

Haar afscheidsrede als hoogleraar sociale wetenschappen 'De kracht van verhalen - De contouren van een sociologie van verhalen (2014)' ging over het belang van het verhaal.



SUSANNE GIJSBERS



Susanne Gijsbers studeerde communicatiewetenschap (UvA) en is opgeleid tot biografisch coach. Als docent autobiografisch schrijven geeft ze cursussen, coaching en trainingen. Ze schreef lang biografische portretten en levensverhalen.

In al die jaren van interviews merkte ze dat het vertellen van je verhaal bevrijdend kan werken. Omdat er een stilte doorbroken wordt. Of omdat een gebeurtenis hierdoor eindelijk een plek krijgt, of van lading verandert. Sinds 2014 geeft ze autobiografisch schrijven aan groepen.

Met jong volwassenen, nieuwkomers, werknemers van een bedrijf, of mensen die geïnteresseerd zijn in wie ze zijn en waar ze vandaan komen.

PETRA VLASMAN



Petra Vlasman is kunstenaar en werkt als zelfstandig fotograaf. Daarnaast ontwikkelt ze workshops voor jeugd en binnen het sociaal domein waarin kunst en participatie centraal staat.

Momenteel ontwerpt ze sociaal-educatieve kunstprojecten, over maatschappelijke thema's zoals eenzaamheid, rouwprocessen en maatschappelijke ongelijkheid. Met fotografie en het geschreven woord, werkt ze met mensen met verschillende achtergronden en sluit ze de creatieve processen af met tentoonstellingen van de werken die door de deelnemers zijn gemaakt.

Petra woont in Noord-Spanje. Naast haar zelfstandige werk is ze verbonden aan het Dali Museum waar zij rondleidingen en workshops ontwerpt en geeft. Voor deze publicatie maakte zij de foto's.

COLOFON

AUTEURS

Christien Brinkgreve
Susanne Gijbers
Mirna Ligthart

FOTO'S

Petra Vlasman
Mirna Ligthart

VERHALEN OVER AFSTAND EN NABIJHEID

Rineke
Appie
Sandra
Elly
Els
Gerda
Mirna
Eileen

SAMENSTELLING

Mirna Ligthart

VORMGEVING

Senna Striening
Judith Ibrahim

Dit project is mogelijk gemaakt door Gemeente Haarlem

Mocht je jouw ervaringen met de podcast,
het boekje of jouw eigen uitvoering of deelname aan dit
project met ons willen delen?

Heel graag!

Schrijf naar mirna@stadsreporters.nl

Haarlem, augustus 2022

www.stadsreporters.nl

Mirna Ligthart
Susanne Gijsbers
Christien Brinkgreve
Petra Vlasman

verborgen verhalen

over afstand en nabijheid

In de eerste maanden van 2022, na de laatste lockdown, kwam een groep senioren bijeen om hun verhalen over afstand en nabijheid te schrijven en te delen. Dit resulteerde in de podcast Afstand & Nabijheid.

In deze publicatie delen we de verhalen en de inzichten over afstand, verbondenheid en intimiteit die we tijdens dit project hebben opgedaan. En geven we handvatten zelf de magie te ervaren van op deze manier verhalen met elkaar te delen.

Want, zo stelt Christien Brinkgreve in haar artikel Verhalen verbinden: 'Het uitwisselen van verhalen is al een vorm van aanraking en doet je weer tot leven komen.'

stads
reporters

