



Alexandra Markusse werkt als uitvaartondernemer en is oprichter van SchrijfMoed.nu

‘Schrijven helpt je om je rouw te dragen’



Foto: PR

‘Als je durft stil te staan, kom je eigenlijk juist in actie’

Alexandra Markusse (1974) werkt al zestien jaar als zelfstandig uitvaartondernemer in Goes. Na haar opleiding tot mindful analyst startte zij begin 2017 met SchrijfMoed. Ze werkt met een combinatie van taal en therapie. Door te schrijven ontstaat bij de cliënt, in één week, inzicht in de eigen rouw.

“Schrijven over wat je raakt, zorgt voor interactie met jezelf. Je pen leidt je als het ware naar emoties waar je je niet bewust van was. Het helpt je je gedachten te ordenen en herschikken. Zo heb ik dat zelf ervaren en met SchrijfMoed wil ik anderen helpen de kracht van schrijven te ontdekken.

Drie jaar terug moest ik pas op de plaats maken. Ik begon met schrijven over wat mij bezighield. Deze manier van zelfonderzoek hielp enorm. Het luchtte op en gaf verdieping tegelijk. Maar ik merkte ook dat ik zó in mijn verhaal zat, dat ik er niet boven kon hangen en zag waar gaten zaten. Al surfend op internet ontdekte ik mindful analysis. Een methode waarmee je een ander gericht bevraagt op basis van wat die schrijft en waardoor iemand dieper in zichzelf komt. De techniek is voor allerlei hulpvragen te gebruiken. Ik pas hem toe bij rouw en verlies, omdat ik daar door mijn werk al bijna twintig jaar ervaring mee heb. Ook heb ik het gevoel dat ik mensen hierin verder kan helpen.

Een traject SchrijfMoed volgens deze methode duurt één week. Het bestaat uit een vaste structuur van vier fases. Je begint met

schrijven over de situatie waar je op dat moment in zit. Ik lees je e-mail en stel passende vragen, gebaseerd op inzichten uit de psychotherapie, filosofie en het boeddhisme. Zonder oordeel en enkel uitnodigend. Al schrijvend merk je dat je verbanden gaat zien en inzicht krijgt in wat je echt dwars zit of waarmee je aan de slag wilt. Daarna stel ik vragen die inzoomen op je verhaal, je helpen mogelijkheden te verkennen en je eigen antwoorden te vinden. Het formuleren en ontdekken geeft ruimte en nieuwe energie. Het maakt concreet wat je kunt doen. Mensen bepalen zelf hoeveel, hoe vaak en wanneer ze schrijven, maar doen dat wel dagelijks. Mooie zinsconstructies zijn onbelangrijk. Het gaat om jouw gevoelens en gedachten. Mijn respons volgt uiterlijk een halve dag later. Na een week dagelijks schrijven zie je weer helder hoe het zit.

Deze vorm van online schrijfcoaching brengt rust om zaken zorgvuldig te onderzoeken, vooral voor jezelf. Het past goed in de digitale tijd waarin we leven. Je schrijft op een moment dat het jou uitkomt en bent niet afhankelijk van een ander. Het doel is dat je je vrij voelt om te ‘spreken’ over jezelf, je verlies, gemis en verdriet. Een ander kan geen antwoord geven op jouw vragen. Vaak zitten die in jou. Door te schrijven stap je als het ware bij jezelf naar binnen. Diepe gevoelens van verdriet en gemis komen in balans, waardoor je meer rust krijgt. Als je stil durft te staan bij de vragen die je bezighouden, kom je eigenlijk juist in actie en dat is precies wat je nodig hebt om rouw en verlies te kunnen dragen.” ◀

Vakblad **Uitvaart** 