

Samen

Jan Raes

Lezen

*De ultieme therapie*

Lannoo  
Campus

D/2020/45/313 – ISBN 978 94 014 7014 8 – NUR 890, 770

VORMGEVING OMSLAG: Sarah Schrauwen

OMSLAGILLUSTRATIE: Randall Casaer | randall.be

VORMGEVING BINNENWERK: theSWitch

© Jan Raes & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van  
Lannoo Uitgeverij, de boeken- en multimediateam  
van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veeleer worden  
en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

Vaartkom 41 bus 01.02

3000 Leuven

België

[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

Nederland

[www.lannoocampus.nl](http://www.lannoocampus.nl)

# Inhoud

## **Proloog** 8

- Een eenvoudige methodiek die grote dingen toelaat 13
- Een cyclische dynamiek van verandering in vijf fases 15
- Vrijheid om te zijn, zonder labels of medisch dossier 18
- De stap naar de praktijk 18

## **1 Starten** 20

- Gewoontepatronen doorbreken 22
- Geïnspireerd in actie komen 25
- Veilig omgaan met het onvoorspelbare 29
- Tips voor de praktijk 32

## **2 Groeien** 34

- Groeien: een multidimensioneel proces 36
- Samen Lezen als vrijplaats voor groei 38
  - Het verhaal als belevingsruimte 40
  - De gespreksruimte tijdens de leespauses 42
    - Spiegelneuronen 43
  - Mentaal-emotionele ruimte vergroten 48
    - In onderwijs, zorg & steun en therapie 50

In Samen Lezen	52
De therapeutische kracht van Samen Lezen	54
Verbeelding	54
Voorbij de pijnplek	55
Flexibele afstand tot moeilijke thema's	56
Schaduwstukken en onbereikbare ervaringen	
binnenhalen	59
Een associatief proces	61
Tips voor de praktijk	63

### **3 Oogsten** 66

Gepast oogsten: binnenhalen wat je toekomt	66
De oogst van Samen Lezen	70
Meer mogelijkheden	71
Het universele in het persoonlijke zien	72
Geborgenheid	76
Transfer: de leesbegeleider als ouderfiguur	78
Kracht	83
Bouwsteen voor een zorgzame maatschappij	85
Sterke therapeutische effecten zonder grote kosten	88
Randvoorwaarden voor het oogsten	89
Vertraging en stilte	89
De deelnemers vrij laten	94
Tips voor de praktijk	97

### **4 Leren** 98

Schiften en loslaten	100
Opruimen in je hoofd	102
Loslaten en fragmenten vasthouden: dementie	106
Gedeelde mentaal-emotionele ruimte als leerruimte	110

Neuroplasticiteit: flexibele hersenen 111  
Vrij van leerdwang 115  
Rigiditeit in de zorgorganisatie loslaten 119  
Tips voor de praktijk 124

## **5 Ontspannen** 126

Herbronnen in de diepte 128  
Een maatschappij in overdrive 129  
    Burn-out 132  
Samen Lezen als verdieping 134  
    Mensen au sérieux nemen 140  
Tips voor de praktijk 142

## **Epiloog** 144

Een cyclus van heling en integratie 145

# Proloog

Ik herstelde een lekke band en had net het vijfde mislukte pleistertje weggevloekt, toen de telefoon ging.

- Hij is gevallen, meneer. Waarschijnlijk niks ergs, hoor. Maar komt u misschien toch even kijken?

Morrend om die ellendige vrouwenbezorgdheid haastte ik mij naar de speeltuin, waar ik mijn zoontje had weggestopt om vakantie te hebben.

Met het kind aan de hand kwam ze naar me toe. Toen vond het heelal zijn middelpunt.

Ik werd doof, ik werd stom. Ik schroeide mijn ziel.

Een kwartier later ging ik naar huis, Pieterjan als een verwaarloosbare aanleiding meezeulend, vast van plan om voor mijn vrouw een standvastige minnaar te zoeken.

Ik kocht onderweg een nieuwe fietsband, gooide die thuis op de velg, sloot mij op en schreef een gedicht.

Uit het gedicht groeide een strategie.

Hele dagen en halve nachten zat ik op mijn kamer, prevelend, stamelend, maar hardnekkig bewijzend. Ik bewees dat zij de mooiste was, dat ze van me hield, dat God bestond en dat onze liefde Zijn wil was. Ik bewees dat zij 's nachts opstond om weemoedig te worden, haar dagboek tot mij te herleiden en in de spiegel haar handen uit te strekken naar de

mijne. Na tien whisky's bewees ik ten slotte haar tranen op mijn graf en haar roem bij latere geslachten.

Dit alles in niet meer dan twaalf kwatrijnen, zodat de bewijskracht per regel groot was.

*Fragment uit: Charles Ducal, 'Judith'*

---



In het gebouw waarin mijn kantoor zich bevindt, wordt er een sessie Samen Lezen<sup>1</sup> georganiseerd voor een groepje geïnteresseerden. Ik heb er weleens over gehoord – iets met mensen die samen naar een verhaal luisteren dat wordt voorgelezen en daarover praten – maar het fijne weet ik er niet van. In de gang loop ik mijn vriend Dirk tegen het lijf. Hij nodigt mij uit om mee te doen. 'Het is misschien ook iets voor jou, Jan', zegt hij. 'Kom er gerust bij als je tijd hebt, dan maak je het eens mee.' Ik ben nieuwsgierig en heb toevallig wel wat tijd, dus waarom niet?

Wanneer ik het lokaal binnenstap, zijn negen mensen zich al in de comfortabele zetels aan het nestelen. Op de tafel in het midden staan thee en koekjes. Het ziet er best gezellig uit. Ik ga mee in de kring zitten en na een korte begroeting vertelt de dame die de sessie zal begeleiden welke tekst we samen zullen lezen.

Alle deelnemers slaan het boek open dat ze voor de leessessie gekregen hebben en de begeleidster begint met voorlezen. *Pff ... nu zit ik hier mooi, denk ik. En zeggen dat ik*

---

1 In dit boek gebruik ik de notatie Samen Lezen om te verwijzen naar de specifieke methodiek die het Lezerscollectief hanteert, in navolging van *Shared Reading*, de methodiek die Jane Davis heeft ontwikkeld voor de Britse organisatie The Reader.



*nog al dat werk heb liggen. Waarom heb ik hier nu zo ineens ja op gezegd? Wordt dit wel iets?* Ik besluit te stoppen met protesteren in mijn hoofd en neem me voor ervan te genieten, de tekst op me af te laten komen en helemaal in de rol van deelnemer te stappen. Ik ben hier nu toch.

Het is best een mooie tekst, over een vader die thuis nog wat klust – ik kan ook aardig overweg met diverse klusjes in huis. Het lijkt wel goed te worden. Ik merk dat ik snel tot rust kom in deze omgeving, ontspannen meelezend met iemand die het gewoon is in een rustig tempo voor te lezen. Het doet me denken aan mijn leraar uit het vijfde leerjaar, die ook zo mooi kon voorlezen op vrijdagnamiddag na de speeltijd, als we braaf waren geweest. Ik geniet nu al van het luisteren. Mijn gedachten laten mijn werk en alle drukte eromheen los en ik duik in de emoties van de hoofdpersoon.

Godbetert wordt hij plots stapelverliefd op de kleuterjuf van zijn zontje; hij heeft het licht gezien, de slappeling. Hij moet zijn kleine van de speeltuin afhaken omdat die gevallen is en – poef! – hij is verliefd, de stommeling. Hij trekt zich van dat kleine ventje al niets meer aan. Het enige wat nog telt, is zijn eigen, opgeblazen gevoel. Ik zie het al voor mij gebeuren. Wat een klusser!

De tekst vertelt verder over zijn verliefdheid en ik begin het op mijn heupen te krijgen. Er komt een hele stroom van interne commentaren op gang in mijn hoofd. *Waar denkt hij wel mee bezig te zijn, die onnozelaar? Wat denkt hij wel, zijn vrouw zo opzijzetten? In plaats van dat voor zichzelf te verwerken zoekt hij al meteen naar een radicale oplossing voor zijn emoties. Wat een agressieve fantasieën heeft die man!*

Ik merk dat ik in mezelf zit te fulmineren tegen de hoofdpersoon en ben verrast te zien hoe het verhaal zich zo levendig ontplooit in mijn verbeelding. Gek eigenlijk, ik dacht dat dit enkel bij stil lezen zo was, maar bij voorlezen lijkt het nog intenser.

Er valt een korte pauze. 'En?' vraagt de begeleidster. 'Wat zijn jullie eerste indrukken?'

'Schattig,' zegt een al wat grijzende dame, 'het doet me helemaal aan mijn jeugd denken.'

'Heerlijk,' zegt een man, 'zo vlinders in je buik hebben.'

Ik zwijg, maar denk: *gaan zij nu echt mee in die verliefdheid? En die vrouw dan? Haar zomaar vervangen? Dat kan toch niet!*

In enkele ogenblikken realiseer ik me door de uitspraken van mijn groepsgenoten dat *mijn* lezing van het verhaal lang niet de enige is, en dat de insteek van de anderen voor mij eigenlijk verrassend interessant en waardevol is. Door hen aan het woord te horen, openen zich meteen enkele extra ruimtes in mijn hoofd, als mogelijke alternatieve paden voor het vervolg van het verhaal. Een leuke kennismaking met mijn medelezers, tochtgenoten in deze verliefdheidsbubbel. Wel fijn dat zij zich zo direct in deze emotionele vlinderwolk gooien.

Bij de eerste rondvraag blijf ik wat stil. Verwonderd vraag ik me af of ik in het dagelijkse leven ook zo snel in een zwart-witoordeel schiet. De anderen in de groep lijken veel milder. Naast mij zit een lerares, die glundert van de pret. De man tegenover me is gepensioneerd en vertelt dat het hem net zo vergaat als hij verliefd is, al gebeurt dat nu iets minder vaak. *Hm, misschien toch eens overdenken, straks na de leessessie.* 'Ik ben al benieuwd hoe het zal aflopen,' zegt een andere man, 'zo gepassioneerd als hij is'.

Het verhaal gaat verder. Het gaat van kwaad naar erger: de man bewijst, al drinkend, aan zichzelf dat hij heel erg verliefd is, dat het grote liefde is en dat zij, gepassioneerd door zijn rijmelarijen, zal smelten. Zeker. Tja, zo komt het niet goed, dat zie ik al gebeuren.

'Gezellig, hé', zegt iemand naast me bij de volgende leespaauze. Ik knik instemmend. Ik vind het geweldig.

Na deze eerste kennismaking met Samen Lezen was ik geboeid door het concept. Het leek zo eenvoudig: mensen die samenkomen, naar een literaire tekst luisteren, ondertussen meelesen, en af en toe pauzeren om te praten over wat ze gehoord en gelezen hebben. Hoe simpel kan het zijn?

En toch: hoe effectief ook. Want hoe meer getuigenissen ik hoorde van mensen die regelmatig aan zo'n leesgroep deelnamen, hoe meer ik besepte dat dit soort interactie rond literaire teksten een werkelijke impact op hen had. Ik hoorde verhalen van mensen die weer moed vonden in hun leven, die een lichtpunt zagen aan het eind van hun depressietunnel en ondanks moeilijke omstandigheden in hun werk of gezin houvast vonden in de groep van medelezers. Ze maakten er een punt van om trouw elke keer naar de leesgroep te komen, wat er verder ook op hun agenda stond. Zelfs mensen die nooit een woord zeiden in de uitwisselingsrondes gaven aan dat die bijeenkomsten voor hen belangrijk waren. 'Dit zijn ontmoetingen die ertoe doen', zei een vaste deelnemer aan een leesgroep.

Onder de indruk van die getuigenissen zette ik mee mijn schouders onder het Lezerscollectief, een netwerk van leesbegeleiders dat in heel Vlaanderen sessies Samen Lezen organiseert. Daardoor kunnen ook mensen die moeilijk toegang hebben tot literatuur de transformerende kracht van sterke verhalen en gedichten ervaren.

## Een eenvoudige methodiek die grote dingen toelaat

De methodiek van Samen Lezen is op het eerste gezicht vrij eenvoudig: mensen komen op regelmatige basis (bijvoorbeeld wekelijks of tweewekelijks) samen in een leesgroep, of individueel met een leesbegeleider. De leesbegeleider kiest vooraf een meerduidige literaire tekst en leest die aan de groep of aan zijn leespartner voor. Meestal

worden in één sessie een kortverhaal en een gedicht gelezen. De deelnemers krijgen ook zelf de tekst, zodat ze tijdens het luisteren stil kunnen meelezen. Op vooraf bepaalde momenten houdt de begeleider halt om een aantal vragen over de tekst te stellen. De focus ligt vooral op de gedachten, associaties en gevoelens die de tekst bij de deelnemers oproept, zodat er een authentiek gesprek ontstaat. Daarna gaat de begeleider weer verder met voorlezen.

Binnen dit eenvoudige stramien kunnen grote dingen gebeuren – krachtig of subtiel, therapeutisch, bevrijdend, hartverwarmend ... – op voorwaarde dat het proces zorgzaam en genuanceerd wordt aangepakt.

In de praktijk gebeurt Samen Lezen het meest in groepsverband. Twaalf deelnemers en een leesbegeleider is het maximum voor een comfortabel groepsproces. Acht deelnemers en een begeleider is ideaal, maar ook kleinere groepjes zijn mogelijk. Het voordeel van een groepssetting is dat de interactie ruimer is, waardoor er meer perspectieven en inzichten aan bod komen, wat het groei- en leerproces van de deelnemers bevordert.

Voorlezen aan één persoon kan ook, maar is moeilijker. Dit vereist specifiekere aandacht van de leesbegeleider om zijn leespartner goed aan te voelen. Het moet ook klikken op persoonlijkheidsvlak, zodat er voldoende vertrouwen en openheid is om een gesprek met diepgang te voeren. In een duo neemt de leesbegeleider trouwens actiever deel aan het gesprek om zijn leespartner te helpen het verhaal vanuit meerdere mogelijke perspectieven te bekijken. Daarbij is het belangrijk een goed evenwicht te vinden tussen enerzijds actief ideeën aanreiken en anderzijds niet te veel sturen. Het voordeel van een leesduo is dan weer dat de leespartner alle aandacht voor zichzelf en zijn eigen beleving krijgt.

Samen Lezen richt zich onder meer op mensen met een zekere kwetsbaarheid. Personen met fysieke of psychische moeilijkheden of beperkingen, in armoede of gevangenschap ... Zij hebben niet altijd

even goed toegang tot sterke literatuur, of ze worden door hun sociale achtergrond beschouwd als mensen ‘die daar toch geen interesse voor hebben.’

Niets is minder waar, zo blijkt uit de praktijk. Mensen die samen sterke literaire teksten lezen en erover praten, ervaren verbinding, verdieping, zien nieuwe wegen en mogelijkheden in hun leven en komen tot een niveau van rust dat hen toelaat weloverwogen beslissingen te nemen. Ze integreren nieuwe inzichten in zichzelf en leren dingen los te laten die ze niet meer nodig hebben in hun leven.

Door reacties en ervaringen uit te wisselen met anderen realiseren ze zich bovendien dat hun eigen perspectief niet het centrum van de wereld is en dat er andere visies op de werkelijkheid – en op hun eigen leven – mogelijk zijn. Het proces van Samen Lezen, zeker als het regelmatig herhaald wordt in een reeks van bijeenkomsten, opent een waaier aan ervaringen die zeer helend kunnen inwerken op mensen. Los van welke literaire bagage ook.

## Een cyclische dynamiek van verandering in vijf fases

Samen Lezen brengt bij mensen een veranderingsproces op gang dat volgens een universeel patroon verloopt. Die dynamiek valt in veel levensprocessen waar te nemen: in de natuur, binnen de persoonlijke ontwikkeling van een mens, binnen bedrijven en organisaties ... Het proces verloopt cyclisch, in verschillende fases:

- 1 Elke verandering kent een **startfase**, waarin mensen in actie komen en initiatieven nemen. Dit is een fase van dynamiek en handelen.
- 2 De energie van deze beweging **groeit** en verruimt, waardoor oude patronen en beperkende gedachten doorbroken worden.

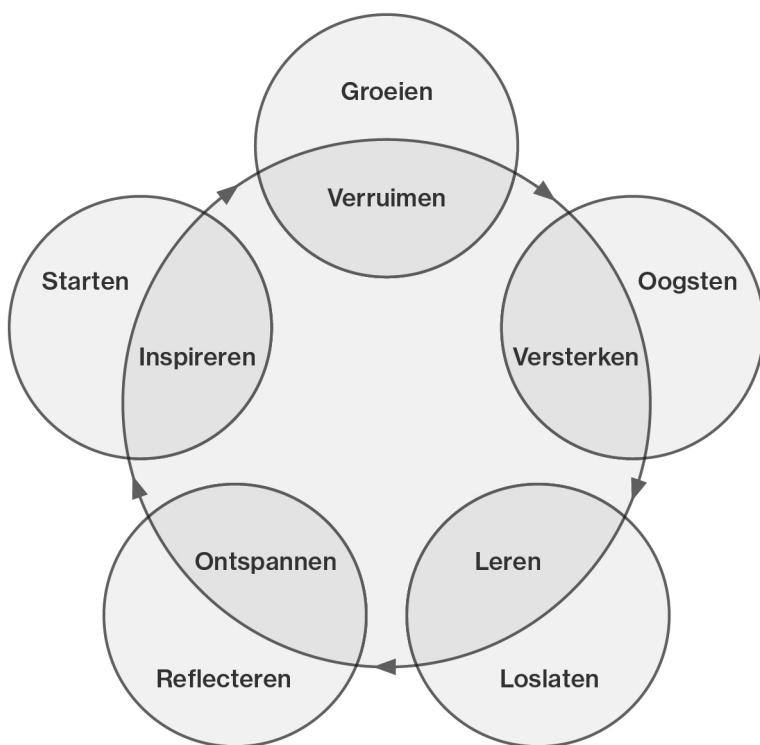
Door die expansie krijgen mensen meer ruimte voor hun gedachten en emoties; hun denken en voelen worden vrijer en flexibeler.

- 3 Wanneer de fase van groei over haar hoogtepunt heen is, komt het moment van **oogsten**: mensen laten de nieuwe inzichten die ze in de groeifase hebben opgedaan helemaal landen in zichzelf om ze te integreren. Hieruit putten ze kracht.
- 4 Na het binnenhalen van nieuwe inzichten en kracht volgt een fase van **leren**: in een beweging van introspectie en vertraging schiften mensen datgene wat ze uit die innerlijke oogst willen behouden van de dingen die ze willen loslaten.
- 5 Door los te laten wat ze niet meer nodig hebben, komen mensen tot echte **ontspanning**. In een fase van rust kunnen ze tot diepe inzichten komen. Vanuit die rustige reflectie ontstaan inspiratie en wilskracht om weer te starten met nieuwe initiatieven. Daarmee is de cirkel rond en kan de cyclus herbeginnen op een volgend niveau.

In dit boek schets ik hoe deze dynamiek in vijf fases tot stand komt bij het Samen Lezen, met voorbeelden en getuigenissen uit de zorg.<sup>2</sup> Ik ga daarbij ook in op de verschillen en raakpunten met traditionelere vormen van therapie en zorg. Op het einde van elk hoofdstuk vind je tips voor hoe je dit proces in je eigen werkcontext op gang kunt brengen via leesgroepen of leesduo's.

---

2 De namen van de personen in de voorbeelden en getuigenissen zijn gewijzigd om hun privacy te beschermen.



De vijf fases van verandering

# Vrijheid om te zijn, zonder labels of medisch dossier

Vanuit mijn achtergrond als arts en psychiater ben ik vooral geïnteresseerd in wat Samen Lezen in de zorg kan betekenen. Veel, zo blijkt. Het procedé is inmiddels met succes toegepast in tal van zorgcontexten: in woonzorgcentra voor ouderen (nog mentaal helder of met beginnende dementie), in instellingen voor bijzondere jeugdzorg, psychiatrische ziekenhuizen, centra voor geestelijke gezondheidszorg, herstelacademies, zorgcentra voor mensen met een mentale of fysieke beperking, ziekenhuizen ...

Samen Lezen brengt iets teweeg dat mensen goed doet. In een sector die bol staat van procedures, structuren, en organisatorische en therapeutische doelstellingen creëert het een vrijplaats voor de patiënt of cliënt: hier mag hij even alle klinische labels afleggen. Hier is er niemand die zijn dossier in het achterhoofd houdt of hem beoordeelt op vooruitgang of genezing. Hier telt maar één ding: de vrijheid om te luisteren, mee te lezen en al dan niet in gesprek te gaan over de tekst. Want zelfs dat is geen vereiste: wie wil, mag gewoon zijn mond houden en luisteren.

Die vrijheid is voor de patiënt of cliënt een verademing. Hier moet er niets en mag er veel. En dat zet onverwachte maar onmiskenbare helende effecten in gang. Om het met een boutade te stellen: Samen Lezen werkt beter dan pillen of therapie. Dat verhaal vertel ik je graag in de volgende vijf hoofdstukken.

## De stap naar de praktijk

Wil je zelf ondervinden wat Samen Lezen met je doet, om het eventueel later in je werkomgeving toe te passen, dan wacht je een



boeiende ontdekkingstocht. De beste manier om een sessie Samen Lezen te leren begeleiden is in de ervaring stappen en genieten van wat dit bij jezelf in gang zet.

Wie zich in de fitnesses van de leesbegeleiding wil verdiepen, kan daarvoor terecht bij het Lezerscollectief. Deze organisatie heeft een uitgebreide ervaring met Samen Lezen in de zorg en kent de specifieke noden en vragen van leesbegeleiders in de sector.

De voorbeelden en getuigenissen in dit boek komen uit de praktijk van opgeleide leesbegeleiders van het Lezerscollectief. Zij vormen een lerend netwerk en komen ook na hun basisopleiding nog regelmatig samen om hun eigen aanpak verder te verfijnen en zelf de deugddoende werking van het Samen Lezen te ervaren. De meeste leesbegeleiders vinden daarin een grote verrijking van hun eigen werk met leesgroepen.

Meer informatie over de werking en opleidingen van het Lezerscollectief vind je achter in dit boek.

Daarnaast kun je de kracht van Samen Lezen ervaren door eerst eens voor te lezen voor collega's of familieleden, of je door hen te laten voorlezen, en samen over de tekst te praten. Zo kun je in een veilige omgeving oefenen met vallen en opstaan en krijg je een gevoel voor wat zich in het gesprek rond een tekst zoal kan voordoen. Welk soort vragen werken om een goed gesprek op gang te brengen? Wat is fijn om zelf als deelnemer mee te maken en welke aanpak vind je zelf helemaal niet fijn? Het vormt een ideale opstap om daarna zelf met cliënten of patiënten samen te lezen, met die persoonlijke ervaring in het achterhoofd.

Een goed vertrekpunt om in de praktijk te duiken is in elk geval een grote portie empathie, liefde voor literatuur, en de openheid om jezelf en de deelnemers te laten verrassen door de rijkdom en de helende groeikracht die in verhalen en gedichten verborgen zitten.

**1**

**Starten**

Belisa Crepusculario bracht het er levend af en bovendien ontdekte ze bij toeval het geschreven woord. Toen ze een gehucht in de nabijheid van de zee had bereikt, plakte de wind een stuk krantenpapier aan haar voeten. Ze pakte het vergeelde, broze vel op en bestudeerde het langdurig zonder te weten waar het voor diende, totdat haar nieuwsgierigheid het won van haar verlegenheid.

Ze liep naar een man toe, die bezig was een paard te wassen in het modderige water waarmee zij net haar dorst had gelest.

‘Wat is dit?’ vroeg ze.

‘Dat is de sportpagina van de krant,’ zei de man zonder een spoor van verbazing te tonen over de onwetendheid van het meisje.

Het antwoord bracht Belisa van haar stuk maar ze wilde niet brutaal zijn en vroeg alleen wat de betekenis was van de kriebeltjes, die op het blad waren getekend.

‘Dat zijn woorden, meisje. Er staat dat Fulgencio Barba in de derde ronde Tiznao de Neger knock-out heeft geslagen.’

Op die dag had Belisa Crepusculario begrepen dat woorden zonder eigenaar los rondvliegen en dat iedereen die een klein beetje toverkracht bezit, ze kan vangen om ze te gelde te maken. Ze had haar situatie overdacht en begrepen dat er

voor haar, behalve haar lichaam te verkopen als hoer of bij rijke mensen als slavin in de keuken te gaan staan, weinig beroepen waren weggelegd om aan de kost te komen. Woorden verkopen leek haar een waardig alternatief. Vanaf dat moment oefende ze dat beroep uit en voor een andere bezigheid had ze nooit enige belangstelling. In het begin deed ze haar werk zonder er een idee van te hebben dat woorden ook buiten kranten konden worden geschreven. Toen ze daar achter kwam, besepte ze dat dit voor haar beroep oneindige mogelijkheden bood en ze betaalde een priester tweehonderd pesos van haar spaargeld om haar te leren lezen en schrijven en van de resterende drie pesos kocht ze een woordenboek. Dat las ze van A tot Z door en wierp het vervolgens in zee, omdat ze de mensen niet wilde oplichten door hen kant en klare woorden te verkopen.

*Fragment uit: Isabel Allende, 'Twee woorden'*  
(vertaling: G. Klatser)

---

## Gewoontepatronen doorbreken

Voor mensen die zorg nodig hebben, is starten lang niet altijd vanzelfsprekend. De energie die daarvoor nodig is, staat haaks op de kwetsbaarheid en traagheid die zij dikwijls ervaren. Starten heeft de frisheid van de lente: het jonge geweld van de natuur die openbarst in volle glorie. Een seizoen vol mogelijkheden en beloftes. In actie komen, nieuwe initiatieven nemen, iets op de rails zetten: als het goed is, komen we erdoor op dreef. We zien waar we naartoe willen, trekken de stoute schoenen aan en gaan op pad in de richting van onze dromen.