

Lezen en leven, vaak met elkaar verweven

# De Culturele Apotheek biedt

Via de heropening van een bibliotheeklocatie sprongen ze onlangs spontaan in het gezichtsveld van Bibliotheekblad: Marije Wilmink en Akke Visser, de oprichters van de Culturele Apotheek. Gekleed in witte jassen, met een stethoscoop om de nek, schrijven zij de meest uiteenlopende recepten voor in de vorm van boekadvies op maat. Nee, geen zelfhulpboeken, maar romans of poëzie, in de overtuiging dat juist dit type teksten inhoudelijk helend is bij allerlei problemen des levens. Of juist de al bestaande levensvreugde nog verder vergroten. Ook organiseren de culturele apothekers op tal van plekken samenleesbijeenkomsten, waarbij mensen op een laagdrempelige manier mooie boeken lezen en met elkaar in gesprek gaan.

TEKST: LINDA VAN PELT • FOTO'S: ZIE CREDITS LANGS ZIJKANT



Marije Wilmink en Akke Visser, de oprichters van de Culturele Apotheek.

# ‘literaire medicatie’

## Helen door delen

Boekenwijsheid. Alleen al het woord klinkt pedant. Betweterig. Maar dit is zeker niet de manier waarop Culturele Apothekers Marije Wilmerk en Akke Visser hun leesadviezen verpakken. Hun methodiek is het beste te beschrijven als: mensgericht. Akke en Marije kennen elkaar van het tijdschrift *Lover*, waar Marije eindredacteur en Akke redacteur was. Geïnspireerd door de *bibliotherapy* die de Engelse School of Life aanbood, sloegen ze de handen ineen en richtten in 2011 de Culturele Apotheek op. Akke: ‘Marije en ik begonnen met het geven van individueel leesadvies. Op persoonlijk niveau mensen aanmoedigen tot lezen leek ons een prachtige uitdaging. Lezen kan namelijk heel wat teweegbrengen en onverwachte meerwaarde hebben.’

Marije: ‘Boeken bieden plezier en ontspanning, maar kunnen je ook troost, herkenning en nieuwe inzichten geven. En vooral ook het besef dat je de enige niet bent die bepaalde dingen denkt of meemaakt.’

Akke: ‘Daarnaast is het leuk om iemand te stimuleren eens iets anders te lezen, niet de bestsellers die iedereen wel weet te vinden.’

## Uit de kast

‘Een kijkje in iemands boekenkast vertelt je bijna alles wat je over hem te weten wilt komen.’ Deze woorden worden toegeschreven aan de Amerikaanse auteur Walter Mosley (vooral bekend van zijn *thrillerreeks over de zwarte privédetective Easy Rawlins* – red.). Iemands persoonlijke leesgeschiedenis is ook vaak het startpunt van de literatuur op recept zoals de Culturele Apotheek die verstrekt.

Marije: ‘Bij onze persoonlijke boekenconsulten brengen we iemands leesvoorkeuren en -allergieën in kaart, en vragen we naar belangrijke levensthema’s waar iemand mee bezig is. Uiteraard is zo’n diagnose deels een “grapje” in een theatrale setting van een soort spreekuur met witte jassen. Maar we hebben wel degelijk de overtuiging dat literatuur kan helpen bij het onvermijdelijke geworstel met alledaagse levensvragen.’

## Verrassende literatuur op (beproefd) recept

Alhoewel Akke en Marije hun boekenrecepten ‘met een knipoog’ geven, is hun advies serieus en doen ze hun leessuggesties met een grote dosis verantwoordelijkheid.

‘We zullen altijd alléén de boeken aanraden die we zelf hebben gelezen, in elk geval een van ons’, stelt Akke. ‘En we houden altijd in ons achterhoofd dat de één een boek heel anders kan interpreteren of ervaren dan de ander. We werken met verschillende gastapothekers, die weer andere titels kennen. Zo hebben we samen een brede boekenkennis. We informeren

elkaar grondig over onze leeservaringen, zodat wij altijd ter zake kundig kunnen adviseren.’

Naast leesadviezen in soorten en maten verzorgen de Culturele Apothekers ook trainingen en inspiratiesessies voor bibliotheekmedewerkers. Akke: ‘Die zijn vooral bedoeld om hen te inspireren als het gaat om het geven van persoonlijke en accurate leestips en het actief op peil houden van je boekenkennis als team. Zo kunnen zij op hun beurt leden en bezoekers van de bibliotheek beter adviseren.’

## Keuzestress en uitstelgedrag

Er zijn senioren die bij Marije en Akke aankloppen voor een verrassende wending in hun leesgedrag, maar ook dertigers, op het kruispunt van hun leven, zoeken regelmatig graag hun heil in de literatuur. Als wegwijzer of als herkenning van een lotgenoot. (‘Ik ben gelukkig niet de enige die hierin vastloopt.’)

Het opluchtende effect van ‘gedeelde smart is halve smart’ zien de Culturele Apothekers vaak in hun praktijk. ‘Je zult maar last hebben van chronisch uitstelgedrag en niet tot daadwerkelijk aanpakken kunnen komen. Een verhaal over een soortgelijke situatie kan je misschien een beetje om jezelf laten lachen en je wellicht een figuurlijk duwtje in de rug geven’, aldus Marije.

## Dress to impress

De keuze om ook in witte apothekersjassen inloopspreekuren te gaan houden, ontstond spontaan toen de Amsterdamse bibliotheek (OBA) Akke en Marije vroeg of ze hun persoonlijke leesconsulten ook in een snelle variant in een van de bibliotheeklocaties konden komen geven. Akke: ‘De medische aankleding van die spreekuren en dat wij daar in witte jassen staan, leidt tot grappige reacties. Bezoekers komen soms schoorvoetend of juist heel nieuwsgierig naderbij om uit te vinden wat we precies doen. Zelfs bezoekers die naar eigen zeggen niet of nauwelijks lezen, zijn vaak toch geïnteresseerd in ons leesadvies.’

Tsja, witte jassen maken indruk.

## Leescultuur

Hoeveel dikke pillen lezen de Culturele Apothekers zelf per jaar? Want ze doen toch wel aan zelfmedicatie? Na wat fronsen, denken en binnensmonds tellen komt er een aantal uit van tussen 30 en 50 boeken per jaar. Akke: ‘Het wisselt wel eens, want de ene periode heb je simpelweg wat meer tijd dan de andere.’ Marije: ‘Wij horen natuurlijk ook vaak van mensen die wij leesadvies geven dat ze vanwege tijdgebrek niet tot lezen komen. Dan adviseren we wel eens om te proberen op andere momenten te lezen dan gebruikelijk. Als het in de avond niet lukt

of je in bed meteen in slaap valt, begin je dag dan eens met tien minuten lezen. Dan lees je al ruim een uur per week, en wie weet leidt dat weer tot meer.'

'Vooral met korte verhalen is dat een handige aanpak', voegt Akke daaraan toe. 'Hoe druk je het ook hebt, er is altijd wel éven tijd om wat lezen. En vaak werkt het nog rustgevend ook.' Welke boeken vonden de apothekers zelf heel heilzaam? Marije: 'Zo veel boeken hebben ons wat gebracht! Om één voorbeeld van mezelf te geven: "In het land van moeders" van Rachel Cusk. Zij beschreef bewonderenswaardig eerlijk de beginperiode van haar moederschap. Ze durfde woorden te geven aan wat er allemaal met je gebeurt als je moeder wordt, ook de lastige dingen. Heel fijn om te lezen in de jaren dat ik zelf moeder werd, want de rozewolkverhalen vertellen maar een deel van het verhaal.'

Over ouderschap gesproken: het is volgens de apothekers belangrijk om niet alleen in te zetten op leesbevordering voor kinderen en jongeren, maar om ook ouders – en alle andere volwassenen – te stimuleren zelf te blijven lezen. Marije: 'Er wordt vaak zo gemakkelijk gezegd dat "de jeugd" niet meer leest. Maar ook volwassenen lijken zich steeds meer te verliezen in sociale media.' Volgens haar werkt het voor iedereen stimulerend als er een leescultuur heerst in een gezin. 'Goed voorbeeld doet immers (vaak) goed volgen. Het is ook goed voor je concentratievermogen als je je kunt verdiepen in een verhaal.'

### Samenspraak

Een andere belangrijke activiteit van de Culturele Apotheek, waarbij ook veel wordt samengewerkt met bibliotheken, is het zogenoemde 'samenlezen'. Een paar jaar geleden ontmoeten Akke en Marije de Britse Jane Davis, directeur van *The Reader*. Deze organisatie heeft in Engeland een leesrevolutie op gang gebracht met behulp van 'shared reading': samen hardop verhalen, romanfragmenten en gedichten lezen en daardoor nader met elkaar in gesprek komen.

Akke: 'Dit paste zo goed bij wat wij voorstaan! We hebben bij *The Reader* een training gevolgd en we zijn in Nederland het concept gaan verspreiden.' Het inzicht dat ook samen met anderen lezen heilzaam is, verspreidt zich breed en snel. Een goede zaak, vinden Akke en Marije, want je gezamenlijk buigen over een romanfragment of gedicht is een heel inspirerende sociale activiteit, die tot waardevolle gesprekken leidt. Marije: 'We organiseren samenleesgroepen in bibliotheken, maar ook in buurthuizen en in zorgcentra. We trainen mensen, vaak vrijwilligers, om zulke groepen te begeleiden en zorgen voor passend leesmateriaal.'

Akke: 'Het is mooi en bijzonder om te zien dat veel samenleesgroepen jarenlang op regelmatige basis bijeenkomen. Mensen blijken de ontmoetingen met hulp van literatuur waardevol te vinden, of het nu gaat om buurtbewoners, mantelzorgers of mensen met (beginnende) dementie. Voorkennis is niet nodig, en van elitaire literatuuranalyse is al helemaal geen sprake. De praktijk toont aan dat zo'n uurtje lezen iemands gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen

enorm kan vergroten en een band schept tussen de deelnemers. Samen "gepakt" worden door een verhaal nodigt uit tot een dialoog en kan sociaal isolement of gevoelens van eenzaamheid verminderen. Soms krijgt iemand zijn leven weer "op de rit" dankzij zo'n leesgroep. Het is fantastisch om daaraan een beetje te kunnen bijdragen. We zijn dan ook blij met de grote groep vrijwilligers – met liefde voor lezen én voor mensen – die zich hiervoor willen inzetten.'

## Leesgeluk & Bibliotheerapie

Een laagdrempelige en leuke activiteit voor in de bibliotheek om ontmoetingen tussen mensen te stimuleren is 'samenlezen'. Onder de naam 'Leesgeluk' is de Culturele Apotheek bezig met de landelijke uitrol van hun samenleesmethodiek. Door het hele land kunnen leesbegeleiders worden getraind. O.a. in bibliotheken in Amsterdam (tien vestigingen), Bergen, Bleiswijk, Rotterdam en Velsen zijn er al samenleesgroepen. De vijftigste start binnenkort. Meer informatie is te vinden op: [cultureleapotheek.nl/samenlezen](http://cultureleapotheek.nl/samenlezen)

Voor bibliotheken organiseert de Culturele Apotheek inspiratiesessies, teamtrainingen of spreekuren (Boeken op Recept). Wie zelf aan de slag wil met proza en poëzie als medicijn tegen alledaags levensleed, kan bij de Culturele Apotheek terecht voor een persoonlijk consult of een inloopspreekuur voor de eigen locatie. Boeken: [cultureleapotheek.nl/portfolio/persoonlijk-leesadvies/](http://cultureleapotheek.nl/portfolio/persoonlijk-leesadvies/) Voor 24 uur online zelfzorg: [cultureleapotheek.nl](http://cultureleapotheek.nl) onder het kopje 'bibliotheerapie'.



Foto: Natalia Balanina