

Woensdag 19 december

10.30-12.30 uur

Schrijfworkshop 'Verder met kanker'.

Locatie: Inloophuis Helianthus in Dordrecht.



Wanneer de diagnose 'kanker' gesteld wordt, staat je wereld op zijn kop. 'Ben ik nog te genezen en hoe ziet mijn toekomst eruit?' zijn vragen die je bezig kunnen houden. Het is niet altijd makkelijk je gevoelens en emoties met je dierbaren te bespreken, want - ook al is er begrip - soms is wat je voelt te heftig om te delen. Woede, eenzaamheid, angst, machteloosheid ... Ook voor je omgeving is het feit dat je ziek bent een schok en niet iedereen voelt aan wat jij nodig hebt. Leren omgaan met

kanker is een proces waar iedereen weer anders in staat, maar dat het moeilijk en intensief is staat vast. Tijdens deze workshop van twee uur help ik je via eenvoudige, maar verdiepende schrijfp opdrachten op weg contact te maken met wat wezenlijk is voor jou op de route die je moet bewandelen.

In de workshop gaat het er niet om "goed" of "mooi" te leren schrijven, maar om schrijvend te kijken naar wat er is en waar jouw behoefte naar uit gaat. Schrijven is een vorm van waarnemen, zonder oordeel. Als je niet oppast snel je jezelf in de volheid van de dag voorbij. Schrijven helpt je om stil te staan bij jezelf een aandacht te geven aan wat jij nodig hebt.

Om mee te kunnen doen heb je geen schrijftalent nodig. Creatief dagboekschrijven is een vorm van bezinning, van ordenen en kijken naar wat nodig is. Ceatieve zelfzorg dus.