

Achtergrond

Veel mensen ervaren na de behandeling van kanker dat er allerlei levensvragen op hen af komen: vragen over henzelf, over de betekenis van hun leven en de invulling van de toekomst.

In deze situatie kan het helpen om het eigen leven in kaart te brengen. Zo kan alles wat waardevol is in het leven weer nieuwe inhoud krijgen. Hiervoor is de training 'schrijven helpt' opgezet. Uit onderzoek blijkt dat de training 'schrijven helpt' mensen ondersteunt in het omgaan met vragen over de betekenis en de zin van het leven; het stelt hen in staat het leven weer op te pakken.

Wat is de training 'schrijven helpt'?

De training 'schrijven helpt' begeleidt u in het schrijven van uw eigen levensverhaal en het verduidelijken van uw visie op uw leven.

Hierbij gaat het niet zozeer om de feiten van uw leven, maar door het schrijven wordt u geholpen om aan de hand van uw levensverhaal te ontdekken wat u belangrijk vindt, wat u beweegt en wat uw krachten zijn. Op deze manier leert u te kijken naar wat u van waarde vindt en waardoor u geraakt wordt in het leven; dit noemen we ook wel uw spiritualiteit.

Spiritualiteit is een ruim en open begrip. Het kan zich in van alles laten herkennen: in relaties, in de natuur, in het werk, in een

bepaalde gedachte, of in een bijzonder gevoel. Spiritualiteit is kort gezegd de ervaring van alles wat het dagelijks leven overstijgt of verdiept en is altijd gekoppeld aan iemands eigen levenservaringen.

De training wordt gegeven aan groepen van maximaal acht personen. De bijeenkomsten duren 2 uur en vinden iedere twee weken plaats. Na zeven bijeenkomsten hebt u uw eigen geschreven levensverhaal in handen. Dit levensverhaal is een weergave van wat u belangrijk vindt en vormt een leidraad bij toekomstige vragen en keuzes in het leven.



Bent u geïnteresseerd?

U kunt deelnemen aan de training als u minstens een half jaar geleden de diagnose kanker heeft gekregen. U hoeft geen ervaren schrijver te zijn. Ook als u nog nooit een verhaal hebt opgeschreven, kunt u meedoen aan de training.

Indien u aan de training mee wilt doen, kunt u zich aanmelden via de adressen aan de achterzijde van deze folder.

U ontvangt dan een uitnodiging voor een kennismakingsgesprek met de trainer. De trainer legt uit wat de training inhoudt en bespreekt met u of u daadwerkelijk kunt deelnemen.

Wie zijn wij?

De training is ontwikkeld door:
drs. J.A. Delver, stafadviseur Dienst
Pastoraat en Geestelijke Verzorging van
VUmc, Amsterdam.

De training wordt in Rotterdam gegeven in
Inloophuis De Boei
Weimansweg 70 - 72
3075 MP Rotterdam
010 2152855
info@inloophuisdeboei.nl
(te bereiken met tram 25, bus 76 of 77
parkeren gratis)

De trainer in Rotterdam is:
drs. Lida Tamminga,
geestelijk verzorger van het
Ikazia Ziekenhuis Rotterdam
010 2975286
ah.tamminga@ikazia.nl

Wanneer?

Steeds op maandagmiddag
van 13.30 uur tot 15.30 uur:
17 februari, 2, 16, 30 maart
20 april, 4 mei

Informatie of aanmelden?

Bij de Boei:
Email: joke@inloophuisdeboei.nl
Bellen: 010 2152855 (vragen naar
Joke van der Hoek of Saskia den Uijl)

Bij Ikazia:
Email: ah.tamminga@ikazia.nl
Bellen: 010 2975286

Kosten?

De kosten zijn € 25,- voor de hele serie

Citaten van deelnemers

*"Het heeft me opgeleverd dat ik de keuzes
die ik in mijn leven heb gemaakt nog eens de
revue heb laten passeren en dat geeft me
inzicht."*

*"Ik heb mezelf beter leren kennen en een rode
draad in mijn leven ontdekt. Dit heeft mij
rustiger en meer ontspannen gemaakt. Ik
hoop mede hierdoor beter met mijn
omstandigheden te kunnen omgaan."*

schrijven helpt



**methodisch schrijven van de
spirituele autobiografie**

levensvragen, levensoriëntatie
& spiritualiteit