

Schrijven in de schaduw van verlies

Praten over rouw en verlies is niet altijd makkelijk. Misschien zwijg je in de hoop dat die gevoelens zo zullen verdwijnen. Of wil je wel praten, maar kan je de juiste woorden niet vinden. Als het niet lukt om te praten, kan schrijven je helpen om op een creatieve manier aandacht te geven aan wat je voelt. Zo wordt het ook makkelijker om anderen te troosten of te ondersteunen in hun rouwproces.

In deze schrijfworkshop benoem je waar jij kracht en moed uithaalt. Eens je daar woorden voor hebt gevonden, kan je ook uitreiken naar anderen en voor hen een troostend tekstje neerschrijven.

Een workshop helend schrijven kan ook opgebouwd worden rond veerkracht of persoonlijk leiderschap.

Emke Dierickx is schrijfster, docente en sociaal cultureel werker. Ze schreef het kinderboek *Altijd grote zus*, over rouw na een zwangerschapsverlies. Helend schrijven is voor haar een krachtig middel om ruimte te maken voor rouwverwerking, persoonlijke ontwikkeling en veerkracht.

Emke: “In mijn workshops komt mijn persoonlijke ervaring met schrijven samen met mijn professionele ervaring als docente Sociaal Werk. Ik hou ervan om groepen te ondersteunen en creatieve processen te begeleiden. Zo zie ik telkens weer mensen groeien dankzij de kracht van hun eigen woorden. Door samen te werken met partners uit de socio-culturele sector lukt het me ook om een brede doelgroep te bereiken.”



INSPIRATIEFICHE

Hoe?

De workshop gaat door in groep

- Moedig mensen aan om ook na de workshop verder te schrijven.

Wat heb je ervoor nodig?

- Rustige plek met privacy
- Pen en papier
- Voldoende tijd
- Schrijven in de natuur of combinatie met wandelen kan de ervaring nog versterken.

Hoe ga je concreet aan de slag?

- Start met eenvoudige oefeningen en bouw dan verder op.
- Laat deelnemers niet voorlezen, tenzij er voldoende veiligheid is in de groep en hier van in het begin afspraken over zijn. Wie tijdens het schrijven al rekening houdt met voorlezen of delen, zal niet authentiek schrijven en misschien zichzelf censureren.



Tips

Als je zelf een groep begeleidt is het belangrijk dat je zelf veel ervaring hebt met schrijven zodat je kan inspelen op de noden van je groep.

Laat je je graag begeleiden?

Via www.emke.be ontdek je welke workshops en lezing ik geef (aanbod schrijven naar jezelf/aanbod op maat/lezing 'Altijd grote zus')

WWW.SAMANA.BE