



ONDERDEEL VAN KANKER IN BEELD

## Schrijven voor je Leven Workshop

### “de helende kracht van schrijven”

**ZATERDAG 12 NOVEMBER – WOERDEN**

In tijden van stress en intense emoties kan het schrijven over deze gevoelens en gebeurtenissen in een dagboek voor nieuwe ruimte zorgen, mits het aan een aantal voorwaarden voldoet. Te vaak krijgen mensen met kanker het goedbedoelde advies om het “allemaal maar eens op te schrijven” wat hen is overkomen. Maar waar begin je dan? En hoe kan je schrijvend omgaan met die gevoelens die dit proces bij je wakker maakt? En wat doe je met de weerstand die je voelt groeien om eraan te beginnen?

Tijdens deze schrijfdag worden concrete en speelse schrijftechnieken aangeboden, die helpen om op een veilige manier de aandacht van het hoofd naar het hart te brengen en daar te ontdekken wat er gehoord en verwoord wil worden. Het schrijven wordt gebruikt als een creatief middel waarbij het om het proces gaat en niet om het schrijven van een “mooie” of “volledige” tekst. Zo biedt het schrijven ondersteuning in het maken van keuzes en het vormgeven van persoonlijke verwerking en heroriëntatie.

Deze schrijfdag wordt georganiseerd door Stichting Kanker in Beeld en geleid door Christine de Vries van Shodo. De dag is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker, familieleden en/of naasten en zelf wil ontdekken of deze helende manier van schrijven aansluit bij persoonlijke behoeften en verlangens. Schrijfervaring is niet nodig. Gaandeweg leer je hoe je in kleine stappen korte tekstfragmenten opbouwt.

***Eén ding is zeker: “Je zult je verwonderen over wat er uit je pen vloeit.”***

- Meenemen:** Pen en papier  
**Datum:** Zaterdag 12 november 2016  
**Tijd:** 10:30 – 16:00 uur (inloop vanaf 10:00 uur)  
**Kosten:** 25 euro (incl. lunch)  
**Inschrijven:** Via het secretariaat van Kanker in Beeld ([info@kankerinbeeld.nl](mailto:info@kankerinbeeld.nl))  
**Locatie:** Inloophuis “Leven met kanker”  
Wilhelminaweg 12  
3441 XC Woerden  
**Begeleiding:** Christine de Vries – [www.shodo.nl](http://www.shodo.nl)

### **Stichting Kanker in Beeld**

Kanker in Beeld is een stichting die mensen met kanker leert leven met hun ziekte. Wij moedigen mensen aan om overal in het land projecten op te zetten waar patiënten en naasten samen hun emoties kunnen uiten. Met verbeelding en creatieve expressie zoals zingen, toneelspelen, schilderen of schrijven. Wij zien in de praktijk dat mensen dan hun emotionele en fysieke pijn tijdelijk opzij kunnen zetten, innerlijke kracht ervaren en meer zelfvertrouwen krijgen. Hun existentiële beleving verandert ook in positieve zin. Ze zijn geen kanker. De kanker is slechts een onderdeel van hun totale leven.

Stichting Kanker in Beeld initieert en stimuleert (ver)beeldende creatieve expressie door middel van vier pijlers: Zingen voor je Leven, Spelen voor je Leven, Beelden voor je Leven en Schrijven voor je Leven.