

Schrijfgroep

'Ik schrijf, omdat ik niet weet wat ik denk, totdat ik lees wat ik wil zeggen.'

Een schrijfgroep onder begeleiding van Lut van Schoors, maandelijks op vrijdagmiddag van 14u tot 16u in het Heidehuis.

Iemand van wie je houdt, is overleden. Mensen in je omgeving kunnen je met raad en daad bijstaan en ondersteunen, maar niemand voelt de pijn van het verlies zoals jij. Soms heb je het gevoel dat je er helemaal alleen voor staat ...

Weet je dat schrijven een krachtig hulpmiddel is bij het omgaan met verlies en verdriet? Terwijl je schrijft luister je naar jezelf en geef je aandacht aan wat er in je leeft: je gemis en je pijn, je gedachten en je gevoelens, je dankbaarheid en je hoop.

Schrijven helpt je om van een afstand naar je situatie te kijken. Schrijven steunt je, doordat de oefeningen inzicht en houvast bieden. En schrijven heelt je, omdat het een nieuwe balans in je leven brengt, en het daardoor terug wat lichter maakt.

De schrijfgroep biedt een veilige plek voor je verlies en staat open voor iedereen die iemand of iets heeft verloren, hoe kort of lang geleden ook. Je ontmoet er lotgenoten, er is ruimte voor je verhaal en je schrijft aan de hand van eenvoudige oefeningen. Schrijfervaring is niet nodig.

Per samenkomst vragen we €5. Je kan dit ter plaatse betalen. Het is nodig om in te schrijven: omwarming@heidehuis.be.

Data

20/01, 17/02, 17/03, 21/04, 12/05, 09/06, 15/09, 20/10, 17/11, 15/12/23