

## Schrijfcursus ‘Schrijven om te helen’

*Met ons levensverhaal vertellen wij mensen wie we zijn en wat de zin is van ons bestaan. Het is een verhaal met een lijn waar we ons aan vast kunnen houden en met een toekomst die richting geeft aan ons bestaan.*

*Door psychische verwonding of kwetsbaarheid kan die verhaaldraad breken. Schrijven helpt dan om de stukjes weer aan elkaar te knopen en dat verhaal te helen.*

### Voor wie?

‘Schrijven om te helen’ is een schrijfcursus voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die weer steviger met zichzelf in contact willen komen.

### Wat levert de cursus u op?

Tijdens de schrijfoefeningen leert u uw eigen woorden vinden voor wat u in het leven hebt meegemaakt. Daarmee kunt u nog onverwerkte ervaringen een plek geven en ontdekt u opnieuw wat u vindt en voelt en wat belangrijk is. Op die manier krijgt u weer vertrouwen in uw eigen innerlijke stem en meer regie over het leven.

### Programma

Er wordt gewerkt in een groep van 6 tot 10 deelnemers. Elke bijeenkomst draait om een thema dat ruimte biedt voor serieuze of juist lichte verhalen. We beginnen telkens met een schrijfopwarming. Daarna volgt een serie stapsgewijze opdrachten die leiden tot een eindtekst. Voorlezen en napraten kan altijd maar hoeft niet.

### Praktische informatie

De cursus is bedoeld voor mensen in en rondom Utrecht. Er zijn geen kosten aan verbonden, maar van de cursisten wordt gevraagd bij minimaal 70% van de bijeenkomsten aanwezig te zijn. Plaatsing is in volgorde van aanmelding. Er is in de cursus plaats voor maximaal 12 personen. Zowel de voorjaars- als najaarscursus bestaat uit 8 bijeenkomsten. Beide cursussen kunnen los van elkaar worden gevolgd, maar ook na elkaar en in elke willekeurige volgorde.

De bijeenkomsten vinden 1 x per 2 weken plaats op de woensdagochtend van 10 tot 12.15 uur op het adres van Steunpunt GGZ Utrecht. Bij opgave ontvangt u de data.

### Feedback van cursisten:

*“Er is een prettige en rustige sfeer en er is aandacht voor elkaar.”*

*“Het losschrijven helpt mij om los te laten en niets te hoeven.”*

*“De cursusleidster weet waar ze het over heeft. Ze motiveert je om dieper in jezelf te kijken.”*

*“Ik heb jaren met eenzaamheid en depressie geworsteld en door de schrijfcursus is daar ineens meer licht in gekomen.”*

*“Door het schrijven werd ik weer blijer met mezelf.”*

Een aantal van de schrijfcursisten is na de cursus als e-coach bij het project Digitaal Herstel Verhaal terecht gekomen.

Belangstelling? Neem dan contact op met Inez Risseeuw: email [I.Risseeuw@ggzutrecht.nl](mailto:I.Risseeuw@ggzutrecht.nl)

Steunpunt GGZ Utrecht

Kaatstraat 18

3513 BK Utrecht

T 030 - 236 93 20

W [www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl)

E [i.risseeuw@ggzutrecht.nl](mailto:i.risseeuw@ggzutrecht.nl)