



**Humanitas Assen
Steun bij Verlies
tekenworkshop**

humanitas

tekenen als
bron van
kracht

Samen
creatief bezig
zijn met je
eigen
verwerking

Gevoel als bron van creativiteit!

In deze workshop van 4 ochtenden geef je jezelf de kans om je gevoelens betreffende eenzaamheid en/of verlies eens op een andere manier te uiten, door erover te tekenen.

De workshop wordt gegeven door Eveline Bekkering, gecertificeerd tekencoach met een jaren lange ervaring in het begeleiden van tekengroepen.

Door op een zachte en liefdevolle wijze je emoties vorm en kleur te geven, leer je ze op een andere en diepere manier kennen. Na afloop van iedere oefening is er, als je dat wilt, ruimte om ervaringen te delen en de tekeningen te duiden. Daardoor krijg je meer inzicht in welke plaats ze innemen en geef je jezelf de kans deze gevoelens te transformeren en wellicht te zien als een bron van kracht. Beheersing van de Nederlandse taal is nodig

Dit "helend tekenen" kan zichtbaar maken wat voorheen verborgen bleef en kan je zien als een natuurlijke manier om dat wat innerlijk leeft naar buiten te brengen.

We werken in deze workshop vnl. met kleurpotlood, maar ook af en toe met andere materialen zoals vetkrijt, ecoline en waterverf.

Onderwerpen en technieken die aan bod komen zijn krassen en zwalken, de golfbeweging, mandala's, kleur en intuïtieve tekeningen. Ook zullen we af en toe gebruik maken van korte geleide meditaties en visualisaties.

Je hoeft absoluut niet te kunnen tekenen, de bereidheid jezelf open te stellen en te laten verwonderen is een prima uitgangspunt. Hoewel deze workshop wordt georganiseerd door de werkgroep rouw, staat hij open voor en ieder die daar behoefte aan heeft.

Verdriet verwerken

Het doet pijn om iets waardevols te verliezen. Het doet meer pijn te doen alsof dat niet zo is. Als je werk, gezondheid of een dierbare verliest, is dit niet zomaar even te verwerken.

Rouw is een diepe emotie, die tegenstrijdige gevoelens kan oproepen. Door je gevoelens en emoties uit te drukken komt de verwerking op gang. Reserveer tijd om er aan toe te komen. Ieder mens beleeft op zijn eigen manier verdriet.



WERKGROEP

Sommige mensen missen begrip en steun uit hun omgeving en voelen zich alleen in hun verdriet.

Bij Humanitas Assen bestaat de werkgroep 'Steun bij Verlies' waarop je kosteloos een beroep kunt doen.

De werkgroep bestaat uit 5 vrijwilligers waarvan de meesten zelf een verlies hebben doorleefd. Ze zijn geschoold, betrokken en hebben tijd. Onze vrijwilligers worden geschoold in de Humanitas waarden en in het begeleiden van individuele personen en groepen.

VOOR IEDEREEN

Steun bij verlies is er voor jong en oud, voor mensen uit alle culturen en van alle levensbeschouwingen. Iedereen is welkom. Jong en oud.

Je kunt bezoek ontvangen van één van ons, bij je thuis of bij Humanitas Assen. Ook kun je deelnemen aan een lotgenotengroep of aan de workshop: Gevoel als bron van creativiteit.

*verwerken en verder
gaan*

Voor informatie of aanmelden kunt u bellen met 0592-501740 of mailen naar: steunbijverlies@humanitas-assen.nl

Cursus: vrijdagmorgen van 10:00 uur tot 12:30 uur
6, 13, 20 en 27 november 2020



Over Humanitas

Humanitas is er voor mensen die samen met een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks bieden onze ruim 19.000 goed geschoolde vrijwilligers hulp aan meer dan 74.000 deelnemers.*

Humanitas waarden:

- regie behouden over je eigen leven
- samenleven op basis van gelijkwaardigheid
- verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en voor een ander
- vraaggericht werken: kijken wat er leeft in de maatschappij, activiteiten daarop aanpassen.

*Bron: Jaarverslag 2019

Wij worden gesteund door:

*Ik dacht:
"Iedereen
maakt het
mee, maar
verwerken
is toch
lastiger
dan ik
dacht...."*