

In je kracht

met **INTUÏTIEF SCHRIJVEN**

voor jonge vrouwen van 18 tot 26 jaar



DE DROOM

Een wereld waarin jonge vrouwen vol zelfvertrouwen het leven leiden waar ze van dromen. Zelfbewust en veerkrachtig!



WAAROM JONGE VROUWEN STEUN NODIG HEBBEN

"Jongvolwassen vrouwen en jongeren in de stad hebben de afgelopen tijd relatief het vaakst last gehad van mentale klachten."

Gezamenlijk onderzoek van GGD GHOR en het RIVM onder jongeren tussen de 16 en 25 jaar, maart 2023

"Wie zich verdiept in de cijfers en zorgwekkende rapporten, ziet dat er telkens één groep uitspringt: meisjes en jonge vrouwen. Zij worden op bijna elk vlak het hardst geraakt"

Volkskrant 6/1/2024

- 62,7% jonge vrouwen heeft wel eens psychische klachten
- 60% van de jonge vrouwen is vaak tot heel vaak gestresst
- 74% is enigszins tot sterk emotioneel eenzaam

Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022; GGD-regio



DOOR SAMEN TE SCHRIJVEN ONTDEKKEN JONGE VROUWEN

- wie ze zijn
- wat ze belangrijk vinden
- hoe ze veilig hun hart kunnen luchten
- hoe om te gaan met emoties
- wat hun dromen zijn
- hoe ze zich uit kunnen spreken

SCHRIJFBEWEGING GELOOFT

- dat iedereen zijn/haar innerlijke wijsheid heeft.
- dat intuïtief schrijven toegang geeft tot die wijsheid.
- in de waarde van samen schrijven en de verbinding die daarbij ontstaat.
- in de kracht van teksten delen en het luisteren zonder oordeel.
- dat schrijven helend kan zijn.





SCHRIJVEN...

- is een fijne uitlaatklep
- geeft kracht en energie
- geeft steun en houvast
- geeft helderheid en overzicht
- helpt om betere besluiten te nemen
- verbetert je humeur
- werkt stressverlagend
- vergroot je gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen*

*Uit: Opening Up by Writing it Down van Pennebaker & Smyth
Your Brain on Art van Magsamen en Ross.

DE METHODE

Intuïtief schrijven is een methode waarbij de schrijver innerlijke gedachten en gevoelens vrijelijk op papier zet. Je hoeft je niet druk te maken over grammatica of spelling. Een schrijfprikkel helpt je op weg. Zo schrijf je wat er in je opkomt en krijgt je innerlijke criticus geen ruimte. Het hardop teruglezen van je eigen tekst én het zonder oordeel luisteren naar de teksten van anderen geeft vaak nieuwe inzichten. Al schrijvend ontdek je dat alle antwoorden in jezelf te vinden zijn. Dat geeft kracht en vertrouwen!



INTUÏTIEVE SCHRIJFPROGRAMMA'S

INTRODUCTIEWORKSHOP

eenmalig 2 uur
on/offline



kennismaking met intuïtief schrijven

SCHRIJFKRACHT

3 maanden
6 x 2 uur samen schrijven on/offline



Al schrijvend ontdek je hoe het met je gaat en wat je bezighoudt. Je komt tot nieuwe inzichten en vergroot je zelfkennis.

IKIGAI

6 weken intensief
1 x per week on/offline



Verken je kernwaarden, ontdek wat belangrijk voor je is en waar je energie van krijgt.

BIG MAGIC

6 maanden
6 x 2 uur samen schrijven on/offline



Geïnspireerd op het boek van Elizabeth Gilbert schrijven over onderwerpen als inspiratie, moed, nieuwsgierigheid, vertrouwen en verwondering.

Workshops zijn live op locatie of via Zoom te volgen.

We schrijven met een vaste kleine groep van rond de 6 vrouwen.

Heb je andere ideeën? Wij bieden ook workshops op maat!

REACTIES VAN DEELNEMERS

“

Richting gevonden.
Ontdekt waar ik naartoe
wil. Daar hoopte ik op.

Ans

”

“

Enorm dankbaar dat je
zo'n veilige setting weet
te creëren dat alles er
mag zijn...

Daniëlle

”

“

Het is telkens een
verrassing wat er
uitkomt. Zonder plan
komen. Met nieuwe
inzichten vertrekken!

Liesbeth

”

“

Het geeft ruimte, het
voelt vrij!

Jolanda

”

“

Klein moment van geluk
met een fijne groep
mensen.

Maike

”

“

De begeleiding was
helder zonder teveel
prijs te geven zodat het
uit jezelf kan komen.

Inge

”

“

Hoe mooi mijn eigen
woorden hardop te
kunnen uitspreken, wat
inzicht geeft, maar ook
de anderen te horen, wat
mij ook weer verder
helpt.

Teus

”

“

Zo verrassend wat één
opdracht, die bestaat uit
één zin of één woord of
enkel een plaatje, kan
brengen. De zin die in
mij opkomt: 'Het klopt!'

Mirella

”



GEZONDE GENERATIE IN 2040

Intuïtief schrijven draagt bij aan het GALA (gezond en actief leven akkoord) en de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'.

Vanuit preventie, is intuïtief schrijven laagdrempelige, lichte ondersteuning die het beroep op gespecialiseerde zorg voor een deel overbodig maakt. Het geeft handvatten om met de mentale gezondheid aan de slag te gaan, is gericht op ontmoeten, ondersteunen, ontplooiën, ontspannen en zingeving.

Het versterkt de sociale basis én de mentale weerbaarheid/gezondheid.

SAMENWERKEN

Het is onze ambitie om iedere jonge vrouw met intuïtief schrijven kennis te laten maken. Een instrument waar ze hun leven lang profijt van zullen hebben. We initiëren en ondersteunen lokale initiatieven die jonge vrouwen in hun kracht zetten en houden.

SchrijfBeweging werkt hiervoor graag samen met (hoge)scholen, universiteiten, gemeenten, centra voor Jeugd en Gezin, GGD'n, kennis/culturele instellingen, jeugdverenigingen, werkgevers etc.

Zie je mogelijkheden? We horen het graag!





Lees hier een [interview](#) met Nicoline

OVER NICOLINE

Nicoline van der Eyden is oprichter van SchrijfBeweging en initiator van 'In je kracht met intuïtief schrijven'. Ze studeerde Engelse taal- en letterkunde en Europese studies aan de Universiteit van Amsterdam.

“Schrijven heeft mij altijd geholpen in tijden dat ik voor mijn gevoel ‘vast’ zat. Zo verwerkte ik liefdesverdriet, gevoelens van heimwee, periodes van eenzaamheid, schreef ik over mijn miskramen, de periode dat ik intensief mantelzorgster was en rouwde ik op papier om het verlies van dierbaren. Ook hielp het mij problemen op te lossen, keuzes te maken en mijn loopbaan een nieuwe wending te geven. Door al schrijvend contact te maken met mijn intuïtie kom ik tot nieuwe inzichten, inspiratie en energie. Ik kom weer in beweging!”


Meer informatie is te vinden op:

www.schrijfbeweging.org



Of neem contact op:

 schrijfbeweging@gmail.com

 06 – 18132770

