

## Impressies van de 9 workshops “Heldinnen van Alledag”

### ‘Rookvrij! Ook iets voor mij?’

[www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)



#### Impressie: Frouke Welling

De workshop wordt gegeven door José van Helden.

Ze legt uit:

- Hoe verslaving werkt
- De koppeling die mensen zichzelf hebben aangeleerd; het helpt bij stress, bij een kop koffie, verveling, tijd voor jezelf, bij het opstaan  
Bij emoties of het nu heel blij of heel verdrietig is.  
Bij een verslaving heeft het al na 7 seconden effect!
- Op de schaal van 1-10 hoe vul jij de rookvrije toekomst in?  
Vaak een 9 op te willen stoppen voor de kinderen

Iedereen krijgt een vel met in het midden een wolk waarin staat ‘Als ik ROOKVRIJ ben dan:



Ook krijgen we een A4 met TIPS om rookvrij te worden



### ‘Huiselijk geweld... stopt niet vanzelf – Quiz je sterk!’

[www.rosa-manus.nl](http://www.rosa-manus.nl)

#### Impressie: Isolde Tates

Bianca en Vince van vrouwenopvang Rosa Manus gaven de workshop ‘Quiz je sterk!’ Tijdens deze workshop werden er verschillende stellingen besproken, waarbij je zelf mocht aangeven of je het er wel of net mee eens was. De dames van Rosa Manus stonden open voor vragen en beantwoordden deze ook graag. Bij de workshop was een kleine groep vrouwen aanwezig, wat zorgde voor een veilige sfeer waar iedereen haar ervaringsverhaal kon delen. Aan het einde mocht iedereen elkaar een compliment geven. Dit benadrukte de kracht van elke deelnemster en zorgde er voor dat iedereen met een goed gevoel de dat weer in kon. Al met al een leerzame, interactieve en eye-opening workshop!

## 'De heldin in elke moeder'

[www.jesrijnland.nl](http://www.jesrijnland.nl)



### Impressie: Vera de Wit

Op het balkon in het Atrium verwelkomen Ilse Russchenburg en Suzanne de Bleeker van Jes Rijnland ons. Overgrootmoeders, oma's, moeders en nog niet moeders worden uitgenodigd om samen 'het ouderschapsspel' te spelen. Je pakt een kaartje welke je aandacht trekt, en vindt aan de achterkant een vraag. *Bij wie zoek je steun?* Vrijelijk wordt gedeeld. Bij mezelf, bij een ander en een volgende vraag dient zich aan. Hoe zoek je steun, waarom en waarover praat je dan? Steun om even weg te zijn, even iets anders om daarna weer zelf verder te kunnen gaan.

Een ander kaartjes worden omgedraaid *Wat zijn belangrijke momenten als ouder? En wat voor soort ouder ben je?* De ene familie komt bij elkaar voor het lekkere eten, voor de gezelligheid, om zo een ieder te zien opgroeien en groeien en om ondertussen dingen met elkaar te bespreken. De ander is een ouder om zorgen mee te delen, om voor ze klaar te staan, om raad aan te vragen en ..om ze aan de regels te herinneren.

In de 2<sup>e</sup> ronde gaan we verder met een nieuwe groep jonge en oudere moeders. *Wat betekent ouder zijn voor jou?* Blij zijn we om ouder te zijn van al dat jonge spul. Zorgzaam, stimulerend en beschermend. Wijs herinnert een moeder die al wat langer onderweg is ons er aan dat er ook een moment komt van loslaten, ze hun eigen gang te laten gaan. Als oma kun je ze meer aandacht geven, meer geduld dan toentertijd bij de eigen kinderen. En als nieuwkomer in Nederland geef je ze het beste van beide culturen.

Ilse sluit af met de vraag *Wat betekent je kind voor jou?* Het is een cadeau, het belangrijkste voor me, het is m'n alles en ik moet er niet aan denken wanneer ze je niet meer willen zien. Het zet je ook aan het denken hoe belangrijke normen en waarden over te brengen en niet op te leggen.

Ouders met vragen en ouders die ervaring delen. Wat is toch veel te bespreken in dit gebied. Als vrouw, als moeder raken we niet uitgesproken!

## 'Ontspul en krijg een opgeruimd huis'

[www.stikkelmanorganizing.nl](http://www.stikkelmanorganizing.nl)



**Stikkelman**  
*organizing*

### Impressie: Florianne van Zandvoort

Ria Stikkelman geeft de workshop.

Ze geeft de groep vrouwen handige tips en tricks over hoe je een opgeruimd huis kunt krijgen. Er worden praktische voorbeelden gebruikt en herkenbare situaties geschetst. Het is een interactieve workshop waarin je meteen de neiging krijgt hetgeen je leer toe te willen passen in je eigen leven.

## 'Vrouwen over de streep'

[www.dzb.nl](http://www.dzb.nl)



### Impressie: Simone Vuurpijl

De workshop werd gegeven door Saskia Bholasing en Danielle de Blieck van DZB

Impressie: In beweging komen, en het heft in eigen handen nemen!

De workshop van de DZB is een deel uit het programma 'over de streep'. Er werden vragen gesteld en als je het ermee eens was moest je over de streep stappen. De vragen gingen voer werk en hoe vrouwen hiermee omgaan. Is bijvoorbeeld het hebben van kinderen wel goed te combineren met werken? En hoe reageert jouw omgeving op het feit dat je werkt?

Ook werd doorgevraagd naar de motivatie van vrouwen om juist over de streep te stappen. Hierdoor werd het interactief.

Wat naar voren kwam is dat sociale contacten erg belangrijk zijn om bijvoorbeeld kinderen op te vangen. Ook het heft in eigen handen nemen is belangrijk voor als je wilt werken.

Het is heel interessant om beweegredenen van andere vrouwen te ontdekken, om te weten en hoe zij omgaan met problemen waar vrouwen die werken tegenaan lopen

## 'De innerlijke krachtbron'

[www.feminenza.org](http://www.feminenza.org)



### Impressie: Nicky Leemreijze en Frouke Welling

Deze workshop werd gegeven door Olga Lemmen en Anne-Marie Meevis

- Het was interactief
- Er werden ervaringen uitgewisseld
- Het belang van kijken naar de innerlijke processen in het lichaam
- Lopen op muziek, zoeken naar en het uitbeelden van een krachtige houding
- Het verhaal van de takkenbezem 'Alleen zijn kan je breken, tezamen ben je sterk'
  - Wat houdt je staande?
  - Wat kan er kracht geven om door te gaan?
  - Samen = kracht
  - Netwerken van vrouwen kunnen elkaar versterken.
- We eindigen met een meditatie dans.

## 'Ontspanning Door Inspanning'

[www.sportenderwijs.nl](http://www.sportenderwijs.nl)



### Impressie: Stefanie Bronswijk

De workshop werd gegeven door Liza Soffner en Jannie Slijp.

Bij ontspanning door inspanning kreeg je een 25-minuten impressie van een cursus die normaliter in 3 dagen wordt gegeven.

Door beweging op muziek van Einaudi werd je begeleid door jezelf en de groep, en liet je de buitenwereld even echt buiten.

In tweetallen en later ook in een groep liet je de regie over je beweging overnemen, maar kon je deze ook weer zelf terugnemen.

Al met al een 25 minuten inspanning waar je ontspannen weer uitkwam.



## 'Veerkracht bij verlies'

[www.verborgenvlies.nl](http://www.verborgenvlies.nl)



### Impressie: Nancy Stoke

De workshop werd gegeven door Hennie Aben.

Veerkracht is het aangaan van datgene wat je tegenkomt. Maar heeft ook te maken met inspiratie en verlies. Je kan pas van verlies spreken als je houdt van iets, iemand of een situatie. Je kan dus alles verliezen en het heeft met hechten te maken.

Verliezen doen zich voor op alle levensgebieden, zoals psychisch, relaties of lichamelijk.

De deelnemers denken a over de verliezen die zij hebben meegemaakt. Het valt op dat verlies vaak in een bepaald levensgebied begint en zich uit uitspreidt naar de andere levensgebieden. In de groep valt het op dat we vaak niet genoeg tijd hebben om ons verlies aan te gaan en te rouwen.

Iedereen gaat anders met verlies om. We kunnen veel van elkaar leren en vooral support van elkaar is van belang! Samen komen we in beweging en vinden wij de veerkracht!

## Vergeven begint bij jezelf

[www.feminenza.org](http://www.feminenza.org)



### Impressie 1: Simone Vuurpijl

De workshop wordt gegeven door Monique Weber en Lieneke van der Linde

Het heeft heel veel effect op de relaties met je omgeving. Als je bijvoorbeeld nog heel boos op iemand bent. Bij deze workshop zaten we in een kring en werd er op interactieve manier uitgelegd dat vergeven een besluit is vanuit jezelf.

Vergeven is een langdurig proces van begrijpen en je hiervoor de tijd moet nemen.

Het gaat om het scheiden van de actie die iemand heeft gedaan en de persoon. Zo kun je je beter in iemand verplaatsen en beter vergeven.

### Impressie 2: Thea Schmitz

Het is een kringgesprek. Enkele uitspraken:

- In gesprek gaan -> begrijpen wat er gebeurd is + gehoord worden / gezien worden
- Het is een langdurig proces.
- Kun je daad en dader scheiden?
- Ook al vergeef je iemand, dan nog wordt de situatie niet als vroeger.