



**EIGEN
RECHT**

**SOCIALE
CONTACTEN**

**NET
WERKEN**

**GRENZEN
VERLEGGEN**

Het heft in eigen handen houden

WV(O)UWV ⁵⁰⁺

**LEVENS
MOTTO'S**

**ZELF
BESCHIKKING**

**ZELFRED
ZAAMHEID**

**GOED OUDER
WORDEN**

GA IETS LEUKS DOEN

FLEXIBEL ZIJN

IK BEN ZOALS IK BEN EN DAAR MOETEN WE HET MEE DOEN

RELATIVEREN MET HUMOR

IK DOE WAT IK KAN, MEER IS ER NIET

BEDENK JE POSITIEVE HERINNERINGEN

EIS NIET TEVEEL VAN JEZELF

LUISTERTIPS: BEOORDEEL OF ZE VOOR JOU NUTTIG ZIJN

Inhoudsopgave

1. WOUW 50 +	4
2. Inleiding	5
3. De cursus “Het heft in eigen handen houden”	
a. Waarom deze cursus	6
b. De subsidieaanvraag	6
c. De uitwerking van het concrete project	6
d. De voorbereidingsfase	6
e. De werving van de deelnemers	6
f. De uitvoering van de cursus	7
g. De evaluatie	8
4. Conclusie en aanbevelingen	9
5. Bijlagen	
1. Aankondiging cursus aan de leden	10
2. “Het heft in eigen handen houden”, wat betekent dat voor jou?	11
3. Resultaat evaluatieformulieren	12
4. Overzicht meegebrachte gedichten	13
5. Tips van en voor elkaar	14
Colofon	15

1. WOUW 50+

WOUW 50+ is een netwerk van Maatschappijkritische 50+ vrouwen en staat voor 'Wijze Oude Wijven' of 'Wijzer Ouder Worden'.

WOUW 50+ bestaat uit een groep actieve, feministische vrouwen in Amsterdam die zich met veel plezier inzetten voor de positie van 50+ vrouwen en zichzelf.

De vereniging is opgericht in 1981 en heeft ongeveer 130 leden.

Wat wil WOUW 50+ bereiken?

1. WOUW 50+ wil de maatschappelijke positie van 50+ vrouwen verbeteren en meer invloed krijgen op politieke besluitvorming.
2. WOUW 50+ wil het bevorderen van een positieve, niet-traditionele beeldvorming van 50+ vrouwen en het zichtbaar maken van de kracht en ervaring van vrouwen.
3. WOUW 50+ wil elkaar steunen bij werk en activiteit, en samen de positieve kanten van de laatste drie levensfasen, die ons nog rest, ontdekken.



2. Inleiding

Iedereen die ouder wordt gaat merken dat met de loop der jaren de krachten fysiek en mentaal minder worden. Door het verminderen van deze krachten kan een gevoel ontstaan van afhankelijkheid en daardoor kan men ervaren dat eigen keuzes niet meer gemaakt kunnen worden. Hoe houd je toch het heft in eigen handen? Ook binnen het WOUW-netwerk van 50+ vrouwen in Amsterdam is dit gevoel ontstaan.

Dit heeft er toe geleid dat de werkgroep Welzijn en Zorg van dit netwerk een subsidieaanvraag bij het Speerpunt Emancipatie (SPE) ingediend heeft. In mei 2013 is de subsidie toegekend om een cursus "Het heft in eigen handen houden" op te zetten en uit te voeren.

In dit verslag komt onder meer aan de orde het tot standkomen van de cursus, de werving van de deelnemers, de cursus, de evaluatie en uiteraard een conclusie met aanbevelingen.

3. De cursus “Het heft in eigen handen houden”

A. Waarom deze cursus

Zowel in de WOUW werkgroepen feminisme als in welzijn en zorg werd gepraat over obstakels die je ondervindt naarmate je ouder word en je zelfredzaamheid terugloopt.

In het speerpuntenprogramma van Servicepunt Emancipatie(SPE) was het mogelijk subsidie aan te vragen voor een project in het kader van “zelfbeschikking”. Besloten werd de discussie over de inhoud van een cursus in de werkgroep welzijn en zorg te voeren. Zo kwam de aanvraag voor subsidie bij de SPE tot stand. De titel voor deze subsidieaanvraag werd “Het heft in eigen handen houden”.

B. De subsidieaanvraag

Het Servicepunt Emancipatie (SPE) is het kennisknooppunt van het Amsterdamse vrouwenveld en heeft het onderwerp “zelfbeschikking” als één van hun vijf speerpunten op de agenda staan.

Ieder jaar stelt de gemeente Amsterdam 100.000 euro beschikbaar voor projecten van Amsterdamse (vrouwen) organisaties die de emancipatie voor vrouwen en mannen in Amsterdam bevorderen en die verbonden zijn aan een van de vijf speerpunten van het SPE.

Een projectgroep uit de werkgroep welzijn en zorg van de WOUW 50+ formuleerde de tekst voor de projectaanvraag en vulde de bijbehorende formulieren in. De projectaanvraag voldeed aan de voorwaarden en werd toegelaten tot de beslis- en stemronde. Op 16 mei 2013 hebben elf vrouwenorganisaties hun project gepresenteerd. Met een groot bestand oudere vrouwen, die zich zorgen maken over hun komende afhankelijkheid van anderen leek het WOUW kansrijk om het projectvoorstel binnen te halen. Met een PowerPoint presentatie en een enthousiast betoog van Dini Eekhuis verwierf WOUW het gevraagde subsidie bedrag.

C. De uitwerking van het concrete project

Het projectgroep was blij met de toekenning, maar ook een beetje gespannen.

- Hoe moeten we dit aanpakken?
- Waar vinden we een deskundige begeleidster?

De associaties die zij als oude feministes hadden met begeleiding, komen uit de vrouwenhulpverlening in de 80er jaren. Maar de vrouwen van toen zijn nu zelf op leeftijd.

Toch wilde de projectgroep liever niet een (te) jonge vrouw benaderen. Een toevallig contact met Women Inc. bracht uitkomst. Zij plaatsten een oproep op hun website. Er kwamen enige aanbiedingen, waarvan de projectgroep één vrouw uitnodigde, omdat haar aanbod het meest aansprak. Het klikte meteen, zodat met Renée Andeweg het project verder werd uitgewerkt.

D. De voorbereidingsfase

Begin september 2013 werd het startsein voor het project in de werkgroep welzijn en zorg gegeven. Naast veel onderling emailoverleg kwam de projectgroep, nu aangevuld met Renée Andeweg driemaal bijeen voor het bespreken van o.a. de inhoud van vier cursusmiddagen, de werving van deelneemsters, de ruimte en voorlopige afspraken voor de afronding.

Besloten werd om de bijeenkomsten te houden bij Akantes, waar we een aantrekkelijk aanbod kregen om een geschikte ruimte te huren met goede voorzieningen.

E. De werving van deelnemers

Tijdens de WOUW salon van juni 2013, een regelmatig terugkerend, informeel samenzijn van WOUW-vrouwen in Akantes, werd uitleg gegeven over het project, de besliscprocedure en de toekenning gevierd.

Daarna begon in september de daadwerkelijke werving met een bericht in de maandelijks rondbrief, mondelinge aankondiging in de diverse werkgroepen en uiteindelijk een uitnodiging aan alle WOUW-vrouwen met de definitieve data, plaats en inhoud en de oproep om zich aan te melden. (Zie bijlage 1: Aankondiging cursus aan de leden).

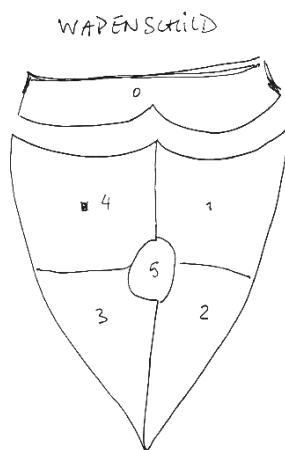
F. De uitvoering van de cursus

De cursus vond plaats op de woensdagen 6, 13, 20, 27 november 2013 en op 29 januari 2014. De eerste vier bijeenkomsten werden gehouden in Akantes op de Nieuwe Herengracht 95 in Amsterdam van 13.30-15.30 uur. De laatste bijeenkomst stond in het teken van evaluatie en werd gehouden op de Plantage Middenlaan, Amsterdam. In totaal hebben 12 WOUW-vrouwen aan de cursus deelgenomen.

Hieronder volgt een uiteenzetting van de vijf bijeenkomsten:

Eerste bijeenkomst

De eerste bijeenkomst stond in het teken van kennismaken. Daarvoor is de werkvorm "het wapenschild" gekozen. Iedere deelnemer kreeg een eigen flap-overvel waarop een wapenschild getekend stond, zoals op de volgende pagina. Het wapenschild bestond uit een aantal vlakken.



Ieder vlak had betrekking op een (persoonlijke) vraag.

0. Wat is jouw motto?
1. Uit wat voor gezin kom je?
2. Waar ga jij van stralen?
3. Wat was een leer-/dieptepunt in je leven?
4. Wat is een bereikt doel/succes waar je trots op bent?
5. Wat is jouw symbool?

Het resultaat hiervan is door iedere deelnemer aan de groep gepresenteerd. Wat resulteerde in een bijzondere kennismaking met elkaar. De WOUW-vrouwen waren onder de indruk van elkaars leven, men vertrouwde de groep dingen toe die daarvoor nooit ter sprake kwamen ook al kennen sommige vrouwen, in deze groep, elkaar al jaren.

Tweede bijeenkomst

Deze bijeenkomst stond in het teken van: "Het heft in eigen handen houden".

Wat betekent dit voor de deelnemer. Hiervoor is een brainstormsessie gebruikt.

Om het heft in eigen handen te kunnen houden moesten sommige vrouwen leren omgaan met onder andere je kwetsbaarheid, je eigen tekortkomingen accepteren, je laten inspireren door andere mensen, leren houden van jezelf en nog veel meer. (Zie bijlage 2: "Het heft in eigen handen houden", wat betekent dat voor jou?)

Daarnaast hadden een paar vrouwen teksten en gedichten meegenomen die voor hen een bepaalde betekenis hadden in het kader van deze cursus (Zie bijlage 4: Overzicht meegebrachte gedichten).

Er zijn momenten dat je het heft in eigen handen kwijt bent en je, op dat moment niet weet hoe je dat weer kan krijgen. Dan kan het verhelderend zijn te luisteren naar anderen. En wel op zo'n wijze dat je out of the box gaat denken-kijken-voelen. Wie weet zit je vast in je eigenwijsheid en op zo'n wijze dat je niet meer bij je eigen wijsheid kan.

Dit is geoefend met een intervisie oefening "de roddelmethode". De middag werd afgesloten met een meditatie-oefening

Derde bijeenkomst

Deze bijeenkomst stond in het teken van (her)kennismaken met je innerlijke kracht. Dit ging o.a. gepaard met meditatie, voelen en waarnemen van de uitstraling van je collega deelnemer; wel of niet in de energie zitten van een ander, wat kan dat met jou doen. En wat kan je er aan doen om je eigen (psychische) grens in beheer te nemen, zodat je beter in je energie kan blijven en daardoor beter in je kracht kan blijven. Op de vraag aan de groep 'hoe houd jij jouw energie bij je' kwamen diverse suggesties naar voren. De een sluit zich goed af door bijvoorbeeld in gedachte de deuren van de tram dicht te laten gaan, of de boot laten vertrekken, of de brug op te hijsen. Maar ook door naar muziek te luisteren, de natuur in te gaan, een mooie boom in gedachten nemen, in gedachten naar de zee te gaan. (Zie bijlage 5: Tips van en voor elkaar)

Vierde bijeenkomst

De laatste bijeenkomst stond in het teken van "hoe kom je bij je eigen kracht"; tips geven aan elkaar om het heft in eigen handen te houden en tips om het heft in eigen handen weer terug te krijgen. Alle deelnemers hebben hun eigen ervaringen/tips op een blaadje geschreven; iedere tip op een apart blaadje. Al deze blaadjes werden op de muren van het lokaal geplakt; oftewel "talking walls". Nadat dit gedaan was is iedereen langs alle tips gelopen en heeft deze gelezen. De tips zijn naderhand uitgeschreven en naar iedereen opgestuurd (zie bijlage 5). Deze bijeenkomst werd beëindigd met een tekst over "ontmoeten".

Vijfde bijeenkomst

Tussen de vierde en vijfde bijeenkomst is de projectgroep bij elkaar geweest. Zij kwamen onder andere tot de conclusie dat er nog een bijeenkomst nodig was om de tijd te hebben voor een terugblik en evaluatie. Deze vond plaats op 29 januari 2014. Tijdens deze bijeenkomst konden helaas een aantal vrouwen niet aanwezig zijn. Centraal in deze bijeenkomst waren de vragen: wat hebben we gedaan, wat heeft het met jou gedaan, het invullen van het evaluatie formulier en informatie over energie aan de hand van het boek van Masuro Emoto.

G. De evaluatie

Aan het einde van de vierde bijeenkomst is een eerste, korte evaluatie gedaan. De deelnemers waren tevreden met de vier bijeenkomsten, sommigen vonden het te weinig. Vooral de eerste bijeenkomst was bijzonder omdat het de WOUW-vrouwen dichter bij elkaar bracht en daardoor kon/kan men met andere ogen naar elkaar kijken. Het kennismaken met je eigen aura, energie, de mooie teksten waren waardevol. Ook het leren loslaten was een ervaring. (Waarom hou je eigenlijk alles vast?) Maar ook was er herkenning en dankbaarheid dat "het gronden" lukte waardoor je beter in je kracht kon blijven staan.

Ook was er positieve kritiek. De intervisieoefening op de tweede dag werd niet als een meerwaarde ervaren, sommige deelnemers hadden moeite met de wijze waarop het een en ander werd uitgelegd.

In december is de projectgroep bijeen gekomen voor een nabespreking. Naar aanleiding van de korte evaluatie van de deelnemers is afgesproken om in januari een terugkomdag te houden waarin onder andere meer ruimte zou zijn voor de evaluatie.

De projectgroep was van mening dat de cursus zeker voldaan heeft aan de vraag en behoefte conform de subsidieaanvraag. Zie ook conclusie en aanbevelingen.

Tijdens de evaluatie van 29 januari j.l. is gebruik gemaakt van een evaluatieformulier. Voor de totale uitwerking hiervan zie bijlage 3.

4. Conclusie en aanbevelingen

Al met al kan geconcludeerd worden dat de cursus “Het heft in eigen handen houden” aan de behoefte voldaan heeft. De WOUW-vrouwen leerden ook veel van elkaar, hoewel de professionele begeleiding noodzakelijk werd gevonden. Een dergelijke cursus zou zeker nog een keer kunnen worden gehouden voor andere WOUW-vrouwen. Tevens waren de WOUW-vrouwen van mening dat het ook voor andere vrouwengroepen een relevante cursus kon zijn.

Enkele aanbevelingen:

- Meer dan vier cursusbijeenkomsten, het voorstel is zes maal.
- Langere tijd, zodat er pauze genomen kan worden
- Grotere ruimte i.v.m. mobiliteit van de oudere vrouw en een niet te hoge ruimte i.v.m. het gehoor
- Wekelijks bij elkaar komen, zoals nu ook gedaan is (behalve de vijfde keer)
- Meer beweging in het programma, bijvoorbeeld rollenspel
- Professionele begeleiding

Renée Andeweg gebruikte onder andere de volgende boeken ter ondersteuning van deze cursus:

- Intuïtieve ontwikkeling van Linda Keen
- Scheppend leven van Hans Andeweg
- De wet der resonantie van Pierre Franckh
- Messages from water van Masuro Emoto

Persoonlijke noot van Renée Andeweg

Het was mij een waar genoegen om 12 WOUW-vrouwen te mogen laten (her)kennismaken met hun eigen kracht. Stuk voor stuk zijn het krachtige vrouwen, die door hun fysieke onvermogen even niet meer weten waar ze hun kracht vandaan kunnen halen. Het gaat niet om eigenwijsheid, maar om eigen wijsheid. En met deze eigen wijsheid weet de WOUW vrouw veel te bereiken, ook in Amsterdam voor de vrouwen (meer dan zij zich, op dit moment, realiseren).

5. Bijlagen

Bijlage 1 - Aankondiging cursus aan de leden

HET HEFT IN EIGEN HANDEN HOUDEN.

Ook als je krachten afnemen.

HOE OUDER HOE WIJZER?

Hoe oud en hoe wijs kun je worden, totdat je merkt dat je wijsheid tekort schiet om het heft in eigen handen te houden?

Ineens is het moment daar dat jij je realiseert dat je jouw leven, om diverse redenen, niet meer kan invullen zoals jij dat gewend was te doen. Hoe kun je wijsheid vergaren om dat te accepteren zodat jij jouw eigen keuzes durft te maken waardoor je het gevoel hebt dat het (aangepaste) leven wat jij leidt bij jou hoort.

Soms voelen we ons oud en moe. We kunnen en willen niet meer alles zelf doen, maar hoe gaan we steun en hulp vragen op een manier die recht doet aan onze zelfbeschikking.

Hoe gaan we onze eigen wijsheid in praktijk brengen om die steun te krijgen die goed bij ons past zonder ons te laten beïnvloeden door bijv. goedwillende mantelzorgers en andere professionals.

CURSUS VOOR WOUW-VROUWEN

Van het Servicepunt Emancipatie heeft WOUW subsidie gekregen om een cursus op te zetten om ook in deze fase van ons leven het heft in eigen handen te houden.

In de cursus "Het heft in eigen handen houden" komt onder andere aan de orde hoe je die wijsheid kan vergaren om bepaalde processen in je leven te accepteren en hoe deze in praktijk gebracht kan worden zodat je bij je eigen keuze kan blijven, Tijdens deze cursus maak je kennis met je kracht en zul je ervaren dat er wel degelijk veel kracht aanwezig is. Het komt alleen vanachter een ander deurtje vandaan. Na deze cursus ben je beter in staat om vanuit je eigen kracht op een voor jou aanvaardbare wijze kenbaar te maken wat jij zelf wil en niet wil.

Met hulp van de bevriende vrouwenorganisatie Women Inc. zijn we er in geslaagd een deskundige begeleidster te vinden. Haar naam is Renee Andeweg, 54 jaar. Renee is energetisch coach, heeft diverse opleidingen op dit gebied gedaan. Onder andere Ecotherapie, kernkwadranten, Quantum Touch. Renee heeft veel ervaring met mensen in hun kracht zetten zodat zij vanuit hun kracht wensen kunnen realiseren. De cursus vindt plaats op woensdag 6, 13, 20 en 27 november van 13.00 -15.00 en wordt gegeven in het voormalig Amsterdamse vrouwenhuis Akantes, Nieuwe Herengracht 95.

Maximaal aantal deelnemers is 14. Eigen bijdrage voor de cursus is 10 euro (bankrekening: 445738 t.n.v. WOUW Amsterdam kenmerk: cursus).

Aanmelden kan tot uiterlijk 4 november bij

Eeva Kriek-Tuovinen, eevakt@hetnet.nl tel. 020 64144178

Of Dini Eekhuis, dini.eekhuis@hetnet.nl tel. 020 631 16 70

Bijlage 2 – “Het heft in eigen handen houden”, wat betekent dat voor jou?

- Andere mensen worden door mij geïnspireerd
- Beetje flexibel zijn
- Eigenheid bewaren
- Leren afstand te nemen
- Niet blijven hangen in moeilijke problemen
- Tolerantie
- Leren omgaan met kwetsbaarheid
- Leren omgaan met ouder worden
- Het vermogen om jezelf te vergeven
- Je eigen tekortkomingen accepteren
- Controle over mezelf
- Zelf beslissen
- Eigen grenzen kennen, met humor
- Bewust genieten
- Discipline
- Eigen weg volgen
- Laten weten wat je wilt
- Verantwoordelijkheid nemen voor je keuzes
- Mijn eigen leven leiden
- Moed om te leven
- Goed geïnformeerd zijn
- Laten inspireren door andere mensen
- Leren houden van
- Houden van jezelf
- Leren luisteren naar jezelf
- Leren luisteren naar je intuïtie
- Voor je eigen mening durven uitkomen
- Relativeren met humor
- Omgaan met woede; bij jezelf en bij anderen
- Durf voor nodig

Vroeger – Nu; verschil?

- Verschillende heften in eigen handen: relaties en werk
- Nu meer heft in eigen hand; beslissen en minder over me heen laten lopen
- Werk: erkenning valt weg
- Nu: anderen zien wat wij wel kunnen
- Juist nu zien anderen wat wij kunnen

Bijlage 3 - Resultaat evaluatieformulieren

Thema: Cursus "Het heft in eigen handen houden"
Datum: 6,13,20,27 november 2013 en 29 januari 2014

Rapportcijfer (0-10):

Inhoud Cursus	8,6
Presentatie docent Renée Andeweg	9,2
Hoe hoog is de waardering voor toepasbaarheid in de praktijk?	8,0

Toelichting:

- ik miste de tekenoefeningen, beweging en rollenspel
- Iedereen moet de moed hebben om in zichzelf te duiken
- Toepasbaarheid in de privésfeer. Dit is niet een cursus waarbij je precies kan zeggen A veroorzaakt B of kan bij C gebruikt worden
- Ik ben me bewuster geworden van de gevolgen van bepaalde gedragingen
Ik kan het herkennen en ermee spelen
- De hoge waardering wordt afgezwakt door de "roddel oefening", dag 2

Bij een volgende versie zou ik veranderen:

- Een cursus van zes bijeenkomsten in een grotere ruimte
- Durf Het heft in eigen handen houden
- Vijf bijeenkomsten van 2,5 uur
- Afspreken dat afwezigen bijgepraat worden door groepsleden
- Mooi mapje om gedichten en teksten in te bewaren
- Iemand van de organiserende groep gastvrouw laten zijn
- Ik zou meer tijd willen hebben per sessie
- Ik zou meer bijeenkomsten willen om op punten terug te komen
- Gelijke aandacht geven aan alle deelnemers

Dit moet je vooral niet veranderen:

- De eigen verhalen van de deelnemers, de meditatie- en andere oefeningen
- Het aantal deelnemers: 10/12 is prima
- Je wijze van uitleggen; helder, duidelijk en er de tijd voor nemen
- Je bevologenheid +++

Ik zou deze cursus aanbevelen bij collega WOUW-vrouwen.

Ja, omdat:

- Het is fijn en leerzaam om met elkaar te praten en te werken, anders dan in een WOUW-vergadering
- Er nog veel spanning zit tussen de vrouwen en je wil toch genieten van je laatste stukje leven
- Omdat wij ouderen moeten leren hoe we de zorg voor onszelf en voor onze naasten moeten gaan organiseren
- Dit kan ook goed van pas komen bij bijv. migranten vrouwen, aan leden van ouderenbonden, aan ouder professionals die deze cursus als vrijwilliger zouden kunnen gaan geven (train de trainers)
- Het fijn was andere WOUW-vrouwen beter te leren kennen. Om samen te oefenen met methodieken die (gedeeltelijk) nieuw voor mij zijn
- Er zoveel positiefs uit komt

- Het de onderlinge verbondenheid versterkt
Bijlage 4 - Overzicht meegebrachte gedichten

Ontmoeten

Wie ben je

Om los te kunnen laten is liefde nodig

Ken je mij?

Huub Oosterhuis

Eenvoudig voortgaan

H. Andriessen

Onze grootste angst

Nelson Mandela

Een boekje met gedichten

Hanny Michaelis

Gewoon voorop lopen

Sonja Prins

Om los te kunnen laten is liefde nodig

Loslaten betekent niet dat het me niet meer uitmaakt,
het betekent dat ik het niet voor iemand anders kan doen.

Loslaten betekent niet dat ik vlucht,
het is het besef dat ik een ander niet kan beheersen.

Loslaten is niet het onmogelijk maken,
maar het toestaan om te leren van menselijke consequenties.

Loslaten is machteloosheid toegeven,
hetgeen betekent dat ik het resultaat niet in de hand heb.

Loslaten is niet proberen om een ander te veranderen of de schuld te geven,
het is jezelf zo goed mogelijk maken.

Loslaten is niet zorgen voor, maar geven om.

Loslaten is niet oordelen, maar ondersteunend zijn.

Loslaten is niet oordelen, maar een ander toestaan mens te zijn.

Loslaten is niet in het middelpunt staan en alles beheren,
maar het anderen mogelijk maken om hun eigen lot te bepalen.

Loslaten is niet anderen tegen zichzelf beschermen,
het is een ander toestaan de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten is niet ontkennen, maar accepteren.

Loslaten is niet treiteren, schelden of ruzie maken,
maar juist zoeken naar mijn tekortkomingen en die verbeteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
maar elke dag nemen zoals die komt en er mijzelf gelukkig mee te prijzen.

Loslaten is niet kritiek leveren op anderen – of hun leven voor hen leiden,
maar proberen te worden wat ik droom te kunnen zijn.

Loslaten is niet spijt hebben van het verleden,
maar groeien en leven voor de toekomst.

Loslaten is minder vrezen en meer liefhebben.

Gedicht: Om los te kunnen laten is liefde nodig

Bijlage 5 - Tips van en voor elkaar

1. Loslaten, uithuilen en opnieuw beginnen
2. Vraag advies/meningen en hulp
3. Ik doe wat ik kan, meer is er niet
4. Ik ben zoals ik ben en daar moeten we het mee doen
5. De ander wordt niet groter door je klein te maken
6. Ik trek me terug op een eilandje, lik mijn wonden en ga met frisse moed werken aan een oplossing (of leg me neer bij de realiteit)
7. Neem tijd met vriendinnen
8. Stilzitten, door je heen laten gaan: alle gedachten die bij je opkomen
9. Mensen zoeken die (ongeveer) hetzelfde hebben meegemaakt. Vooral mensen die kunnen luisteren, zonder oordeel, zonder snel advies
10. Accepteer zelf het probleem, geen verzet, geen verdriet meer. Wel interesse in mogelijke oplossingen en beoordeel of ze voor jou nuttig zijn
11. Organisaties zoeken voor advies op allerlei gebied i.v.m. het probleem
12. Als jouw probleem praktische problemen geeft bij anderen, zeg openlijk wat je wel/niet kan. Vraag of "men" er rekening mee wil houden
13. Zorg goed voor jezelf, beter één goed in je hand dan tien slechte!
14. Wees mild voor jezelf en ga op zoek naar de andere helft
15. Wandelen met de hond
16. Iets nieuws gaan leren
17. Proberen verdriet, wanhoop aan anderen te laten zien
18. Mediteren of bidden of zoiets
19. Je realiseren dat het altijd nog erger kan en dat je nooit de enige bent
20. Op google naar reisprogramma's kijken
21. Iets doen voor iemand anders waarvan je weet dat je daar iemand een plezier mee doet
22. Stilleven schilderen, Ga muziek luisteren, Een boek, tekst, gedicht lezen
23. Je aandacht op iets richten bijvoorbeeld, koken, recepten gaan lezen
24. Vertel de positieve dingen die je ervaart en ruim negatieve gedachten op
25. Schoon je negatieve gedachten voor je iemand ontmoet. Bedenk de positieve herinneringen en straal die uit
26. Als je teleurgesteld bent, als iets niet goed ging, luister naar je lievelingsmuziek en verwen jezelf met een glas wijn!
27. Ga, als je in bed ligt, na wat er die dag gebeurd is. Dat kan tevredenheid, voldoening geven, veel of weinig, soms wel moeilijk
28. Eis niet teveel van jezelf, weer tevreden met iets kleins dat lukte
29. Als mij iets of iemand te veel wordt dan visualiseer ik een ophaalbrug
30. Ga flink te keer en wees niet bang voor conflict

Colofon

Redactie	Renée Andeweg Dini Eekhuis Eeva Kriek-Tuovinen de deelnemers aan de cursus
Titel	Anneke Schmidt
Vormgeving	Winneke Hazewinkel
Drukwerk	Sil's Drukwerk, Amsterdam
Inhoudelijke, financiële en materiële ondersteuning	SPE, www.spe-amsterdam.nl Akantes, www.akantes.nl Women Inc., www.womeninc.nl
Uitgave	WOUW 50+, Amsterdam 2014



W@UW⁵⁰⁺

WOUW-Amsterdam Plantage Middenlaan 14-I 1018 DD Amsterdam
T 020-752 51 92 wouw.amsterdam@gmail.com www.wouw-amsterdam.nl