

## EdLoket volgt de workshop 'Woorden geven'.

**Een workshop is een korte praktische cursus.  
De workshop 'woorden geven' is een cursus 'schrijven'.  
Astrid van den Berg en Melle Dotinga gaven de cursus.**

We hadden twee onderwerpen bedacht waarover we wilden schrijven:

1. Licht Verstandelijke Beperking
2. Begrijpelijke taal

We begonnen met het kiezen van een liedje dat ons raakt.

We luisterden naar elkaars liedjes.

Het gevoel dat het liedje opriep bespraken we met elkaar.

Voorbeelden van de gevoelens die we kregen zijn:

- Verdrietig
- Vrolijk
- Boos
- Hoop
- Balen
- Hopeloos
- Gerust

Je moest een zin uit het liedje opschrijven.

De rest van de tekst mocht je zelf bedenken.

Toen gingen we schrijven.

Dat was soms best wel ingewikkeld.

Het was moeilijk om op gang te komen.

Maar toen we eenmaal bezig waren konden we bijna niet meer stoppen!

We vonden het ook heel leuk.

We schreven over onze gedachten en gevoelens.

We lazen onze teksten aan elkaar voor.

We leerden zo elkaar beter kennen.

En we waren onder de indruk van elkaars teksten.

Het was een hele leerzame workshop.

En wie weet gaan wij nog meer teksten schrijven!

En maken we er dan een boekje van.

Wil jij dat ook?

Neem dan contact op met Astrid of Melle via [post@astridvandenbergnl](mailto:post@astridvandenbergnl)  
of [reclamemakenvoorjezelf@gmail.com](mailto:reclamemakenvoorjezelf@gmail.com).

*Een kleine aanvulling van Astrid en Melle: Stichting Reclame Maken  
Voor Jezelf helpt mensen om blij met zichzelf te zijn.  
Vooral jonge mensen in moeilijke situaties.  
En mensen met een verstandelijke beperking.  
Door te schrijven over je situatie ga je er anders naar kijken.  
En je gaat er met elkaar over praten.  
Dat helpt om de situatie beter te begrijpen.  
En om te snappen hoe het voelt. Je merkt dan dat anderen zich vaak net  
zo voelen als jij.  
Dat is fijn.*

Hierbij één van de gedichten geschreven door een medewerkers van EdLoket.

### 1. Als ik huil

Als ik huil bewaart u mijn tranen  
Soms ben ik boos dat jesus de ziekte in mijn hoofd niet weg kan halen.  
Ik ben vaak verdrietig en bang.  
Dan denk ik dat ik het allemaal alleen moet dragen.  
En dan ben ik ook nog licht verstandelijk beperkt.  
Ook daarover ben ik vaak verdrietig.  
Omdat ik niet de beroepen kan doen die ik graag wil doen  
Zoals werken in de zorg, zoals werken in het ziekenhuis, met kinderen en jongeren of ouderen  
En vaak mis ik dat ik dat in mijn beperking niemand mij echt begrijpt  
Het is zo moeilijk, het gaat zo snel.  
Alles

Maar ik wil denken aan wat ik wel kan  
Maar dat vind ik best wel moeilijk  
Omdat veel mensen denken dat je niets kunt als je een licht verstandelijke beperking hebt  
Want ooit op school  
Zij een juffrouw tegen mij  
Jij bent gehandicapt en dan kan je niet worden wat je wilt worden

Maar wat ik wel kan is mensen helpen.  
Zorgzaam en behulpzaam

Ik kan schrijven en mijn grenzen aangeven  
En ik kan mijn emoties laten zien

*anoniem*