Op 24 november 2021 geeft Anke Heij de lezing *Doen wat voor jou werkt* en de creatieve workshop *Heling van het (houten) hart*.

Als je plotseling of stap voor stap (een deel van) van je gehoor verliest, staat je leven op zijn kop. Er zijn gevoelens van rouw en verlies, vaak ook van onveiligheid. Alles is anders. Niet omdat je omgeving anders is, maar omdat je mogelijkheden dat zijn.

Als dat gebeurt, kunnen we niet meer doen wat we willen doen. Wat soms vergeten wordt, is dat we wel kunnen zijn wie we willen zijn. Dat vraagt een andere manier van kijken naar onszelf en ons leven. En helderheid over wat voor jezelf belangrijk is in wat nu is. Om te kunnen zijn wie we willen zijn, is het essentieel om te zien dat er altijd een ruimte is tussen wat er nu met ons gebeurt en wat erna komt. In die ruimte hebben we de vrijheid om te besluiten hoe we reageren op wat is. Dat is één van de grootste vrijheden die we in ons leven hebben.

In de lezing *Doen wat voor jou werkt* verkennen we samen kleine stukjes uit het pad dat uiteindelijk leidt naar leven vanuit wie we willen zijn, met ons gehoorverlies. Belangrijk op dat pad is inzicht in wat voor jou werkt. Want dan kun je voor jezelf zorgen. Wat heb jij nodig in communicatie? Wat helpt jou stapjes te zetten als je je onveilig voelt? Of andere emoties hebt die je liever niet wilt hebben? Wat is het mooiste dat er kan gebeuren als je die ene stap zet die je spannend vindt? In de lezing laat ik een voorbeeld zien van Mandy Harvey, een plotsdove zangeres en songwriter, die ons laat weten dat er zoveel meer mogelijk is dan we denken.

In de workshop maken we kennis met kintsugi, de Japanse kunst van het repareren van gebroken voorwerpen met goudlijm. Kintsugi staat ook symbool voor de schoonheid van emotionele scherven. We gaan aan de slag met het (goud)lijmen van een houten kubus als symbool voor het gebroken hart en ontdekken wat ontstaat als die stap voor stap heler wordt. Kintsugi is van oorsprong met keramiek, gezien de beschikbare tijd werken we met hout.

De lezing en workshop worden gegeven door Anke Heij. Anke werd in 2018 plotseling slechthorend. Ze verloor daardoor -naast de vanzelfsprekendheid van leven met een goed gehoor- de mogelijkheid haar werk als tolk Gebarentaal te doen en werd zelf tolkgebruiker. Anke gelooft erin dat als we ontdekken, proberen en delen, we onszelf en elkaar inspireren om mogelijkheden te vinden om nieuwe stapjes en stappen te zetten. Als we dat doen, ligt er een wereld vol mogelijkheden op ons te wachten. In 2021 heeft Anke *Kunst van het mogelijke* opgericht, om hier een plek voor te creëren. Ze werkt graag met rituelen. Zoals het hartritueel met een keramieken kintsugihart, rondom rouw, verlies en heling.