

Cursus ‘Verder na kanker’



Na mijn persoonlijke ervaring met borstkanker voelde ik dat het herstelproces tijd, geduld, moed en vooral mildheid voor jezelf vraagt. Na de vaak lange periode van operatie(s) en zware behandelingen doorkruis je een storm aan emoties. Enerzijds ben je opgelucht dat de (zwaarste) nabehandelingen eindelijk achter de rug zijn. Anderzijds kan je je regelmatig nog extra kwetsbaar voelen.

Je staat er echter niet alleen voor! In een klein groepje gaan we samen op weg. Zo kan je op een geborgen manier even stilstaan bij wat je meemaakte. En je laten inspireren door praktische tips en info om in je eigen tempo weer op adem te komen.

Inhoud

- ✓ Hoe kan je je **vermoeidheid, chemobrein**,... aanpakken?
- ✓ Anders omgaan met **pijn**, zodat de pijn geen extra lijden wordt.
- ✓ Ruimte maken voor je **emotionele verwerking**
- ✓ Je dierbaren veren vaak weer vlugger op dan jijzelf. Soms word je overladen met goedbedoelde adviezen, soms stuit je ook al eens op onbegrip. Dit kan heel verwarrend aanvoelen en jou nog meer moe maken. Hoe kan je hiermee omgaan? Hoe **communiceer** je over je herstel?
- ✓ Stilstaan bij wat je leven **zin** geeft. Hoe vul je je leven - op een nieuwe, andere manier – in?



Bij de start bekijken we samen welke thema's voor jou vooral spelen.
Op basis daarvan beslissen we onze focus.

Praktisch

- ✓ **Online** cursus
- ✓ **Data:** 6/03, 13/03, 27/03 en 17/04/2023 – 14:00-16:00
- ✓ **Info** over prijs en inschrijven: tinneke.decooster@samana.be - 03 221 95 70