



Meer informatie of opgeven?
Neem dan contact op met Kwartier
Zorg & Welzijn via:

Telefoon: 0598 36 49 00

E-mail: info@kwartierzorgenwelzijn.nl

We zijn bereikbaar op
maandag t/m donderdag van
8.30 – 12.30 uur en 13.00 – 17.00 uur.

KRACHTIG LEVEN MET CHRONISCH VERLIES

Groepsbijeenkomsten over verlies van
gezondheid door een chronische ziekte



Wat is het doel van de bijeenkomsten?

Het doel is om inzicht te krijgen in hoe rouw en acceptatie werken bij verlies van gezondheid, ontdekken dat rouwen normaal is en welke rouwtaken hierbij horen. En om te leren wat zelfmanagement inhoudt en hoe je dat voor elkaar krijgt.

Praktische informatie

Het gaat om 7 wekelijkse bijeenkomst van 2 uur. De groep bestaat uit 4 tot 8 deelnemers en er zijn 2 begeleiders bij. De kosten zijn 10 euro, inclusief koffie en thee.

Voor wie zijn de bijeenkomsten bedoeld?

Deze groepsbijeenkomsten zijn bedoeld voor volwassenen vanaf 18 jaar met één of meerdere chronische ziekten, die verlies ervaren van gezondheid en moeite hebben met de daarop aansluitende gevolgen.

Welke onderwerpen komen aan bod?

- Effectief communiceren met familie, vrienden en zorgprofessionals
- Eigen grenzen herkennen en aangeven
- Invloed uitoefenen op je behandeling
- Omgaan met onbegrip uit de omgeving
- Het effect van gezonde voeding en beweging

“Wanneer je chronisch ziek wordt, ga je door een rouwproces. Je rouwt om het verlies van je gezondheid die je altijd als vanzelfsprekend had beschouwd.”

Citaat van Aline Serverius
Klinisch psycholoog en mindfulnessstrainer

