

Na de diagnose

Je leven verandert onmiddellijk vanaf een diagnose en er komt veel op je af. Wat ligt er voor je? En wat niet meer? Hoe zorg je ervoor dat je alles het hoofd kunt bieden?

Deze workshop helpt je op weg met jouw onmogelijkheden en jouw mogelijkheden. Het biedt je handvaten om om te gaan met je omstandigheden, je omgeving, je innerlijke vragen en gevoelens en ondersteunt je bij het behouden of (her)vinden van jouw kracht.

Omgaan met de confrontatie

We bespreken de malle molen van de periode na een diagnose. Vragen en verhalen komen aan bod. Hoe beleef je deze periode of hoe heb je hem beleefd?

Partnerschap

Plotsklaps is de belangrijkste relatie de relatie met je ziekte. Één van jullie verandert en vaak niet alleen lichamelijk. Wat heb je nodig? En de ander dan?

Ziekte en gezin

De gezinsroutine verandert. Je hebt je handen vol aan jezelf. Hoe ga je daarnaast om met zorgen om en voor je kinderen? Kinderen die kinderen moeten blijven. Wat vertel je ze? Hoe biedt je structuur, zekerheid en onbezorgdheid?

Jouw relatie met jezelf en met het leven

Je wordt geleefd door je ziekte en niets is meer vanzelfsprekend. Hoe ga je om met je beperkingen, je onzekerheid, met angst, verdriet, boosheid of een gevoel van isolatie? Wat is jouw manier om om te gaan met levensvragen? Hoe kun je op jezelf rekenen? Er komen manieren aan bod die je helpen je gevoel en beleving beter te begrijpen. Dit brengt je meer rust en ruimte om (per moment) de beste keuzes te kunnen maken.

Esther van Rein begeleidt vanuit haar achtergrond als coach, trainer en ervaringsdeskundige

Data	4, 11 en 18 oktober en 1 november
Tijd	09:30 – 12:30 uur
Kosten	€ 30,- per keer
Locatie	Centrum de Appel Groesbeekseweg 428 te Nijmegen www.centrumdeappel.nl
Informatie	info@vanreincoaching.nl 06 2721 7931 www.vanreincoaching.nl