

Stilstaan bij de impact van kanker op je leven

Na een intensieve behandeling tegen kanker kan je in een zwart gat belanden... Je wilt je leven wel terug oppakken, maar merkt dat het niet vanzelf gaat. Je staat voor de uitdaging om te verwerken wat er allemaal gebeurd is en om verder te gaan in dit veranderde leven. Je moet leven met verlies, met neveneffecten van behandelingen, met angst voor de toekomst, met vragen over je verdere leven en het 'verder leven'...

Gedurende vier voormiddagen gaan we in een kleine groep mensen die een kankerbehandeling ondergingen en de draad van hun leven opnieuw willen oppikken, samenilstaan bij waar jij nu staat, wat achter je ligt en hoe jij verder kunt gaan.

Het model van het klavertjevier vormt de basis voor onze bijeenkomsten. Elk blaadje van het klavertjevier staat voor een andere levensdimensie. Je staat stil bij de impact van kanker op je lichaam en je materiële levensomstandigheden, je mentaal welzijn, je werk en sociaal leven, je waarden en je levensvisie. Je zoekt uit wat jij nodig zou hebben om in die domeinen opnieuw meer te floreren binnen de grenzen van jouw huidige mogelijkheden. We doen telkens een begeleide oefening met daarna een groepsgeprek. Wat je wel en niet wilt delen in het groepsgeprek hierover, bepaal je helemaal zelf.

Begeleiders: Tine Swyngedouw en Joke Van Hoeck zijn beiden geconventioneerde psychologen. Tine heeft sinds 1993 een privépraktijk als klinisch psycholoog-psychotherapeut en Focusingtrainer in Kessel-Lo. Ze werkt sinds 2006 als oncopsycholoog en is docent voor Cédric Hèle instituut voor psychosociale oncologie. Ze schreef het boek *'Focusing. Leven in verbinding met je innerlijk kompas'* (Lannoo, 2022) en geeft workshops en lezingen. www.EFocusing.be

Joke werkt sinds 2002 als klinisch psycholoog-psychotherapeut en is als Focusingtrainer verbonden aan PraxisP (KULeuven). Ze heeft in 2018 Ontspannen Opvoeden opgericht waarbij ze ouders begeleidt, workshops en lezingen geeft. Sinds kort kan je ook haar Ontspannen Opvoeden podcast beluisteren. www.ontspannenopvoeden.be

Wanneer: Donderdagvoormiddag 7, 14, 21 en 28 maart 2024, telkens van 10 tot 12 u.

De sessies bouwen verder op elkaar. Voor de goede werking van de groep is het nodig dat je in principe elke sessie aanwezig kunt zijn.

Waar: Ontmoetingscentrum Genadedal, Velderblok 2a in Kessel-Lo. Met parking voor de deur. Makkelijk te bereiken met bus lijn 2 (Halte Kessel-Lo Pie De Nijper) van aan het station in Leuven.

Inschrijven: Neem contact op met Tine via tine.swyngedouw@efocusing.be Tijdens het gratis kennismakingsgesprek kan je al je vragen rond de groep voorleggen en kijken we samen of deze groep past bij wat jij nu nodig hebt.

Na de groepsbijeenkomsten sluiten we af met een individueel gesprek bij Tine.

Prijs: Dit is een groep in het kader van de conventie eerstelijnspsychologische zorg. Dit betekent dat deze groep gefinancierd wordt door het RIZIV en dat jij een eigen bijdrage hebt van 2,5 euro per sessie. Je betaalt dus 10 euro voor de vier groepssessies. Het kennismakingsgesprek is gratis. Voor het afrondend gesprek betaal je 11 euro (4 euro als je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming). Bij inschrijving vragen we naar je rijksregisternummer en je contactgegevens (adres, e-mail, telefoonnummer). De groep staat open voor iedereen met of na kanker die 18 jaar is bij het kennismakingsgesprek.