

# GROEPSPROGRAMMA LEER LEVEN & ZO NA BORSTKANKER



INTEGRALE  
ZORG  
IN HET  
ALEXANDER  
MONRO  
ZIEKENHUIS



Graag nodigen we u uit voor deelname aan het groepsprogramma **Leer Leven & Zo Na Borstkanker**.

Dit programma is een samenwerking tussen Leven & Zo en het Integraal Zorgplein van het Alexander Monro Ziekenhuis (AMZ) te Bilthoven. Het programma is toegankelijk voor patiënten die voor borstkanker behandeld zijn en biedt op een laagdrempelige manier ondersteuning op de weg van overleven naar voluit leven na borstkanker. Patiënten uit andere ziekenhuizen zijn ook welkom. Doelen van het programma zijn 'het verbeteren van het welbevinden, het kunnen omgaan met uitdagingen en het weer kunnen genieten van het leven'. Na de behandeling van borstkanker stopt de rollercoaster en wil iedereen vaak weer spoedig terug naar het 'oude normaal'. Vaak gaat dit niet zonder slag of stoot. Angst of onzekerheid kunnen bijvoorbeeld opspelen, evenals vragen als 'wat vind ik belangrijk in het leven?' of 'hoe wil ik eigenlijk leven?'. Voor ondersteuning in deze fase is het programma **Leer leven & Zo Na Borstkanker** ontwikkeld.

## REACTIES VAN DEELNEMERS:

*'Het lotgenotencontact is erg fijn en ik heb echt handvatten gekregen. Het programma is een investering in je eigen toekomst na zo'n intensief traject'.*

*'De combinatie van groepsbijeenkomsten en thuiswerk was heel goed. De online lessen zorgden ervoor dat ik er heel bewust mee aan de slag ben gegaan'.*

*'Het programma gaf me de kans om mentaal beter te verwerken wat er is gebeurd, mijn leven sneller op te pakken en in contact te komen met lotgenoten. Het heeft mij doen inzien dat ik weer door mag gaan met leven'.*

## Leven&Zo

Coaching voor vrouwen na borstkanker

## INTEGRAAL ZORGPLEIN AMZ

## HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten en 6 uitgebreide online lessen met digitaal werkboek in een tijdsbestek van 2 tot 3 maanden. Tijdens de groepsbijeenkomsten is er ruimte voor verdieping, vragen en lotgenotencontact. De groepsbijeenkomsten vinden plaats in het Alexander Monro Ziekenhuis in Bilthoven. Individuele medische vraagstukken vallen binnen de contacten met de eigen behandelaars en worden niet behandeld tijdens het groepsprogramma.

## DE ONLINE MODULES KENNEN DE VOLGENDE THEMA'S:

- Les 1 Controle of regie?
- Les 2 Angst
- Les 3 Gedachten
- Les 4 Vermoeidheid en andere fysieke ongemakken
- Les 5 Zelfbeeld en intimiteit
- Les 6 Verlangens en dromen

## HET TEAM

- Martha Rijkmans - coach bij Leven & Zo & ervaringsdeskundige.
- Sophia van den Boogerd - internist-oncoloog & pulsar/leefstijlcoach
- Sissi Grosfeld - verpleegkundig specialist & leefstijlcoach (teamdeelname afhankelijk van de groepsgrootte)

## DATA

Zie voor actuele data

[www.alexandermonro.nl/  
groepsprogramma](http://www.alexandermonro.nl/groepsprogramma)

of scan  
de QR-code.



## KOSTEN & INSCHRIJVING

Dankzij een bijdrage vanuit de sponsorloopgelden kunnen wij dit complete programma aanbieden voor een eigen bijdrage van € 149,- (in plaats van € 225,-). Het programma wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Na inschrijving ontvangt u een factuur. Na betaling is uw inschrijving definitief. De minimale groepsgrootte is 8 deelnemers en de maximale groepsgrootte is 12 deelnemers. Inschrijvingen worden op volgorde van binnenkomst verwerkt. Zeker zijn van een plek? Schrijf dan snel in door een e-mail te sturen aan [integraal@alexandermonro.nl](mailto:integraal@alexandermonro.nl) onder vermelding van 'Inschrijving Groepsprogramma'. U hoort dan spoedig verder van ons. **U bent van harte welkom.**



Breast Care Foundation