

GROEPSPROGRAMMA LEER LEVEN & ZO NA BORSTKANKER



EEN NIEUW AANBOD BINNEN HET INTEGRAAL ZORGPLEIN AMZ

Graag nodigen we u uit voor deelname aan het nieuwe 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 in het AMZ voor borstkanker behandeld zijn en biedt op een laagdrempelige manier ondersteuning in begeleiding op de weg van overleven naar voluit leven na borstkanker. Doelen 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.

Leven&Zo

Coaching voor vrouwen na borstkanker

INTEGRAAL
ZORGPLEIN AMZ

HET PROGRAMMA

Het programma bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten en 6 individuele online lessen in een tijdsbestek van ongeveer 2 tot 3 maanden. U ontvangt een digitaal werkboek en er worden mogelijkheden geboden voor onderling lotgenotencontact. De groepsbijeenkomsten vinden plaats in het Alexander Monro Ziekenhuis in Bilthoven (of online bij eventuele maatregelen in het kader van COVID-19). Individuele medische vraagstukken vallen binnen de contacten met de eigen behandelaars en worden niet behandeld tijdens het programma.

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 - ervaringsdeskundige & coach - eigenaar Leven & Zo
- Sissi Grosfeld - verpleegkundig specialist & leefstijlcoach
- Sophia van den Boogerd - internist-oncoloog & pulsar/leefstijlcoach

DATA

- 1^e Groepsbijeenkomst: Donderdag 13.04.2023 van 14.30 tot 16.30 uur.
- 2^e Groepsbijeenkomst: Donderdag 11.05.2023 van 14.30 tot 16.30 uur.
- 3^e Groepsbijeenkomst: Donderdag 08.06.2023 van 14.30 tot 16.30 uur.

KOSTEN & INSCHRIJVING

De eigen bijdrage per persoon is € 225,-. Voor deelname in 2023 kunnen we het programma aanbieden voor het kennismakingstarief van € 199,-. Het programma wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar. Na inschrijving ontvangt u een factuur. Na betaling is uw inschrijving definitief. De minimale groeps grootte is 11 deelnemers en de maximale groeps grootte is 14 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 onder vermelding van 'Inschrijving Groepsprogramma'. U hoort dan spoedig verder van ons. **U bent van harte welkom.**



Breast Care Foundation