

Sterk na darmkanker

veerkrachtig omgaan met tegenslag



Wanneer je de diagnose darmkanker krijgt, staat je leven op zijn kop. Hoe ga je om met wat er op je af komt en de keuzes die je moet maken tijdens het behandeltraject? Met angsten en onzekerheden, of fysieke gevolgen van de behandelingen? En hoe leef je verder met of na darmkanker?

Het veerkracht- en leefstijlprogramma Sterk na Darmkanker helpt je daarbij.

Meer veerkracht, meer rust

Veerkracht is de mate waarin jij kunt omgaan met tegenslag in je leven. Met situaties die anders lopen dan je had verwacht. Aan de hand van vijf thema's nemen we je mee in wat veerkracht voor jou betekent – of kan gaan betekenen. De inzichten helpen jou beter om te gaan met de uitdagingen in jouw leven. Zodat jij (weer) grip krijgt en meer rust ervaart!

Het programma

Het online programma Sterk na Darmkanker is gratis en duurt 6 weken. Uiteraard kun je het programma in je eigen tempo volgen. Sterk na Darmkanker bestaat uit:

- Online training met video's en oefeningen
- 5 podcasts met artsen, psychologen en ervaringsdeskundigen
- E-book met alle inhoud, om rustig na te lezen
- Bonusmateriaal
- Aanvullend: persoonlijke coaching voor als je een extra steun in de rug kunt gebruiken

De thema's



Zin in het leven - Bij het eerste thema onderzoek je hoe jij je leven (nog) meer vervullend maakt. Waar sta je nu, wat is belangrijk?



Emoties - Je (onbewuste) gedachten bepalen hoe jij je voelt. We laten zien hoe je negatieve denkpatronen ombuigt naar constructieve gedachten.



Sociale support - Van wie om je heen krijg je energie? Hoe gemakkelijk vraag jij hulp? Belangrijke inzichten voor het vergroten van je veerkracht.



Omgaan met veranderingen - Je nieuwsgierigheid vergroten en je richten op dingen waar je invloed op hebt, helpen bij het omgaan met veranderingen en bij het verminderen van angst. Wij laten zien hoe je dit aanpakt.



Fysieke gezondheid - Beweging, gezonde voeding, regelmatig ontspannen en genoeg slaap helpen om je minder moe, minder angstig en meer veerkrachtig te voelen. Ontdek hoe dit werkt en hoe je beter voor jezelf zorgt.

Meld je aan! Ga naar www.sterknadarmkanker.nl



Stichting
Darmkanker | NL
Zorgen voor elkaar