

HEB JE INTERESSE?

Waar en wanneer

De cursus wordt begeleid door twee GZ-psychologen van de vakgroep medische psychologie verbonden aan de cardiologie. De bijeenkomsten zullen plaatsvinden bij het ZGT in Hengelo. <HIER NOG DATUM SPECIFICEREN>

Wanneer kun je deelnemen?

- Je hartaandoening is (redelijk) stabiel
- Je kunt wel wat coaching gebruiken bij het verwerken van wat je is overkomen.
- Je wilt leren hoe je jouw veerkracht en positiviteit kunt vergroten.
- Je bent bereid om tijd te investeren.

Contact

Kim Tönis
k.j.m.tonis@utwente.nl
Universiteit Twente
<TEL AANVULLEN?>

GOED LEVEN MET EEN HARTAANDOENING

VERSTERK JE POSITIVITEIT
EN MENTALE VEERKRACHT

UNIVERSITY OF TWENTE.

UNIVERSITY
OF TWENTE.



Medisch Spectrum Twente
een santeon ziekenhuis



Topzorg voor uw
levenskwaliteit

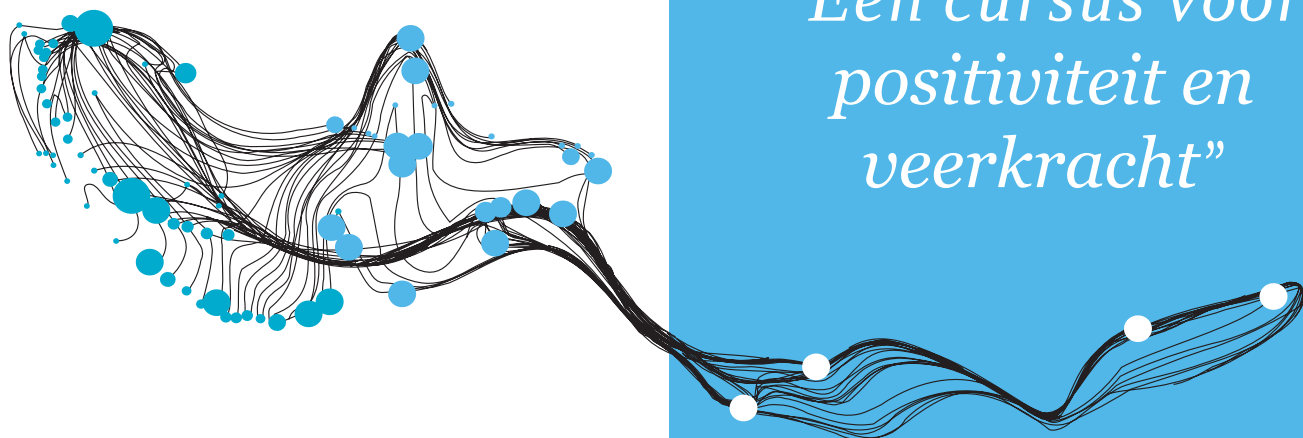


INTRODUCTIE

Wanneer je te maken krijgt met hartklachten is dat ingrijpend. Ook een behandeling in het ziekenhuis is intensief. Daarna begint de soms lange weg van lichamelijk herstel. Maar ook mentaal herstel is belangrijk. Het is tenslotte niet niks wat je hebt meegemaakt. De cursus Goed leven met hartklachten is bedoeld om je te steunen bij jouw herstel.

Herstellen van hartklachten is een topprestatie

Een ernstige aandoening zoals hartproblemen brengt veel teweeg. Lichamelijk en geestelijk. Het kan voelen alsof je leven op het spel staat. Soms leef je een tijdlang tussen hoop en vrees. Na een operatie begint het herstel. Lichamelijk maar ook geestelijk. Je moet verwerken wat je hebt meegemaakt. Veel mensen hebben vragen. Hoe ga ik om met angst voor terugkeer van de klachten? Wat betekent deze ervaring voor mij persoonlijk? Het herstellen van een ernstige aandoening is eigenlijk een topprestatie. Alle topsporters hebben een mentale coach. Deze cursus kun je zien als jouw mentale coach.



Een nieuw leven opbouwen

Hoe gek het ook klinkt, na een ernstige lichamelijke aandoening begint je leven gedeeltelijk opnieuw. Een eerste stap is het verwerken van wat je hebt meegemaakt. Het helpt vaak om ervaringen uit te wisselen met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. De tweede stap is dat een ernstige ziekte je ook aan het denken kan zetten over het leven en jezelf. Bijvoorbeeld over wat voor jou van waarde is. De cursus is bedoeld om je hierbij te ondersteunen.

POSITIVITEIT ALS SLEUTEL

De cursus Goed leven met hartklachten is gebaseerd op de positieve psychologie. De positieve psychologie doet onderzoek naar wat mensen veerkrachtig en gelukkig maakt. Positiviteit is daarbij een sleutel. Positiviteit is het vermogen om het leuke en goede in je leven te vergroten, terwijl er tegelijkertijd aandacht voor de moeilijke kanten van het leven.

In de cursus leer je oefeningen waarmee je jouw positiviteit en veerkracht versterkt.

“Een cursus voor positiviteit en veerkracht”



8 LESSEN

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur. In elke les staat een thema centraal:

- Vriendelijk voor jezelf zijn
- Emoties in balans houden
- Positieve emoties ervaren
- Wijs omgaan met angst
- Doelen in het leven
- Je sterke kanten ontdekken
- Positieve relaties ontwikkelen
- Groeien door tegenslag

Je ontvangt gratis het cursusboek **Dit is jouw leven** en een werkboek. Tussen de bijeenkomsten wordt er van je verwacht dat je dagelijks oefent; ongeveer 15 minuten per dag.

ONDERZOEK

Aan de cursus is een klein onderzoek van de Universiteit Twente verbonden omdat we graag willen weten of de cursus helpend is. Dit houdt in dat je bereid bent om voor en na de cursus een vragenlijst in te vullen. En dat je na afloop van de cursus deelneemt aan een kort interview over je ervaringen. Over dit onderzoek ontvang je na aanmelding een uitgebreide informatiebrief.

