

Leven en Liefhebben met borstkanker

Een partnerprogramma

Hoe inschrijven?

Als je interesse hebt in dit programma, kan je contact opnemen met:

Nele Vervecken, klinisch psychologe – seksuologe

03 280 22 51

nele.vervecken@zna.be

Karin Ulrichs, klinisch psychologe

03 280 22 40

karin.ulrichs@zna.be

Je kan dan een afspraak maken voor een intakegesprek.

Kosten

Dit programma wordt je volledig gratis aangeboden.



810 - ZNA317 - versie 1007

Algemene informatie

De diagnose en behandeling van borstkanker gooien je leven drastisch overhoop. Plots word je patiënt en sta je oog in oog met een levensbedreigende ziekte. Bovendien heeft de kanker niet alleen een impact op jou, maar ook op je omgeving, met in de eerste plaats je partner. Vaak zegt men ook wel eens, 'Kanker heb je niet alleen!'. Het is als een nieuwe pion die binnendringt in je relatie en waarmee je allebei moet leren omgaan.

Voor wie?

'Kanker heeft een groot deel van ons leven ingenomen. Soms is het moeilijk om opnieuw wat ruimte voor ons te vinden.'

'Mijn man is voor mij wel een luisterend oor, maar soms zou ik willen dat hij ook zegt wat hij voelt.' – 'Ik ben soms bang om te spreken. Ga ik haar niet te veel belasten of zelfs kwetsen met wat er in mij omgaat?'

'Vlak na de diagnose probeerde ik haar zoveel mogelijk gerust te stellen. We komen hier wel weer door. – Het enige waar ik aan kon denken was dat ik doodging. Dat hij zo kalm bleef, maakte me soms boos.'

Herkennen jullie je in bovenstaande uitspraken? Dan is dit programma mogelijks iets voor jullie.

Het leren omgaan met borstkanker is niet steeds een evidentie voor mensen. Er kunnen emoties als woede, frustratie, ongelof, verdriet, angst... naar boven komen. Vaak gaan partners op een verschillende manier met hun emoties om. De ene kan bijvoorbeeld niet stoppen met erover te spreken, terwijl de andere er liever niets meer over wil horen.

Dit partnerprogramma richt zich tot koppels die bewust willen stil staan bij wat borstkanker met hen doet.

Werkwijze

Dit programma is ontworpen voor koppels. Het gaat om een groepsprogramma. De groep zal bestaan uit maximum zes koppels. In de groep zullen thema's worden aangekaart zoals

- > veranderingen sinds de kankerdiagnose
- > hoe omgaan met stress
- > het steunen van elkaar
- > communicatie
- > intimiteit en seksualiteit
- > de betekenis van kanker voor jullie als koppel
- > onzekerheden naar de toekomst toe

Door in groep te spreken gaan jullie als koppel herkenning bij elkaar kunnen vinden en van elkaar kunnen leren. Verder bevat het programma verschillende infomomenten en eenvoudige oefeningen. Dit programma heeft als doel jullie als koppel even te doen stil staan bij wat er in deze moeilijke periode op jullie afkomt (of nog moet komen) en jullie samen als een team weer op weg te zetten.

Voor het welslagen van zo een groepsprogramma is het van belang dat zowel jij als je partner steeds aanwezig zijn.

Praktisch

Het programma bestaat uit 8 tweewekelijkse gesprekken van telkens 2,5 uur. Bij dit programma hoort een werkboekje met daarin de thema's die tijdens de gesprekken aan bod komen.

Data

In samenspraak met de deelnemers zal een startdatum worden bepaald.