

Opvliegers de baas

Hoe ga je om met (vroegtijdige) overgangsklachten
door een kankerbehandeling?



Opvliegers de baas

Heb je last van opvliegers of overmatig transpireren?

Heb je last van slapeloosheid of stress?

Hebben je klachten een te grote impact op je leven?

Ben je behandeld voor kanker?

Door je kankerbehandeling (operatie, chemotherapie en/of hormonale therapie) kan je plots te maken krijgen met (vroegtijdige) overgangsklachten.

Deze klachten zoals opvliegers, overmatig transpireren, slapeloosheid, gewichtstoename en seksuele problemen kunnen voor veel stress zorgen en een negatieve invloed op je leven hebben.

Met dit groepsprogramma willen we jouw levenskwaliteit terug vergroten door (het effect van) de klachten te verminderen. We zorgen ervoor dat je meer te weten komt over je klachten en we leren je ook manieren aan om anders met je klachten om te gaan. Deze aanpak noemen we psycho-educatie.

Hoe doen we dat?

We gaan aan de slag met technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

Dit is een vorm van therapie waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze werkt.

Praktisch

Er zijn 6 sessies van telkens 2 uur. De sessies zijn **gratis**.

De groepssessies gaan door in de Borstlounge in ZNA Middelheim op de 7e verdieping. Volg route 701.

Vragen of interesse?

Je kan contact opnemen met onze psychologen Karin Ulrichs en Roos Vande Kerckhove.

karin.ulrichs@zna.be

03 280 22 40

roos.vandekerckhove@zna.be

03 280 22 46