



Programma najaar 2009

DE VRUCHTENBURG

Centrum voor ondersteuning van mensen met en na kanker en hun naasten

De Vruchtenburg biedt psychosociale begeleiding aan mensen met kanker en hun naasten. De Vruchtenburg heeft ook een informatiecentrum en bibliotheek. Meer over het centrum en de activiteiten kunt u lezen op de site www.devruchtenburg.nl en in de brochures, die u kunt aanvragen. Naast de verschillende vormen van individuele psychologische of therapeutische begeleiding organiseert de Vruchtenburg groepsactiviteiten en themabijeenkomsten. Vooraf aan elke vorm van begeleiding vindt een intakegesprek met een therapeut plaats om te bepalen welke vorm van begeleiding voor u het meest passend is. De Vruchtenburg valt per 1 januari 2008 onder de zorgverzekeringswet (basisverzekering). Wanneer u bent verwezen door uw huisarts, specialist of bedrijfsarts bent u voor deze zorg verzekerd. Om in aanmerking te komen voor onze zorg moet u bij het intakegesprek een verwijfsbrief van de medisch specialist, huisarts of bedrijfsarts meenemen.



Verwerking

■ Individuele Gesprekken

In deze gesprekken kan alles aan bod komen wat voor u belangrijk is, zoals leren omgaan met de ziekte, met onzekerheid of angst, met grenzen, en met uw sociale, partner en gezinsrelaties. U kunt werken aan bijvoorbeeld zelfinzicht en zoeken naar zingeving. De onderwerpen bepaalt u zelf in gesprek met uw psycholoog of therapeut.

■ Kunstzinnige Verwerking

Door te schilderen, te tekenen of te boetseren kan het lichamelijke of psychische evenwicht actief worden ondersteund. Dat proces kan u in contact brengen met de eigen, soms verborgen, schepende kracht. Als er ruimte wordt gegeven aan gevoelens en deze verwerkt worden, ontstaat er vaak ontspanning en verdieping in het leven. Er is geen artistieke ervaring nodig. U kunt Kunstzinnige Verwerking zowel individueel als in groepsverband volgen.

■ Ervaringsgerichte groep voor cliënten met kanker

De ervaringsgerichte groep biedt de mogelijkheid aan cliënten met kanker om hun ervaringen, gevoelens, vragen en onzekerheden te delen met anderen. Veel van onze cliënten hebben de ervaring, dat ze hun verhaal al vaak verteld hebben, maar toch maar weinig keren begrepen zijn. Anderen cliënten hebben moeite met het delen van hun ervaringen, ofwel omdat ze niemand in hun omgeving hebben om te delen, danwel omdat ze bang zijn anderen lastig te vallen. De groep biedt u de gelegenheid om uw ervaringen wel te delen en vooral ook van elkaar te leren hoe u wellicht anders met uw ziekte, emoties en uw omgeving kunt omgaan. De groep is bedoeld voor cliënten van De Vruchtenburg, waarbij sprake is van kanker (niet voor partners of andere familieleden).

Het doel is om deze cliënten de gelegenheid te geven hun emoties te delen met anderen en om hun eigen gedrag te onderzoeken en daardoor (voor hen) betere keuzes te kunnen maken.

De groep omvat 6 avonden van 19.30-22.00 uur. De frequentie van de avonden is in principe wekelijks, met mogelijk een enkele keer een interval van 2 weken.

Data donderdag 3 en 9 september, vrijdag 18 september, donderdag 24 september, 1 en 15 oktober.

■ Haptotherapie

Haptotherapie gaat over de mens als een geheel, met het lichaam als raakpunt. Alles wat er met ons gebeurt, wordt ergens in het lichaam opgeslagen; de nare of onverwerkte zaken vaak als pijn. Als de balans tussen denken en voelen verstoord is door een gebeurtenis of een ziekte zoals kanker, biedt haptotherapie via aanraking de mogelijkheid (opnieuw) te ontdekken wat ons lichaam te vertellen heeft. Een aanraking kan dus letterlijk je gevoel raken op zoek naar een nieuw evenwicht.

■ Verder na Kanker

Tijdens deze cursus in groepsverband bieden we u in 7 bijeenkomsten informatie, delen van ervaringen en praktische ontspanningsoefeningen.

Bij minimaal 6 deelnemers start steeds een nieuwe groep onder begeleiding van een psycholoog.

Data donderdag 8 oktober t/m 19 november van 10.00 tot 12.30 uur
donderdag 4 maart t/m 15 april van 10.00 tot 12.30 uur

■ Inlopatelier

Het inlopatelier is voor mensen met kanker en hun naasten die willen kennismaken met kunstzinnige verwerking. Tijdens de bijeenkomsten werken we aan een bepaald thema. We verkennen het onderwerp en ieder geeft op zijn manier door schilderen, boetseren of tekenen daaraan uitdrukking. Ervaring met de verschillende technieken is niet nodig.

Data vanaf 2 september in de even weken op woensdagmorgen van 10.00 – 12.00 uur; graag vooraf aanmelden via e-mail info@devruchtenburg.nl of telefoonnummer (010) 285 95 94

■ Uw Levensverhaal

Via creatieve oefeningen en schrijven brengt u uw levensverhaal in kaart. U ontdekt het unieke van uw levensloop en levensthema's. Door het hebben van kanker kunt u de behoefte voelen betekenis te geven aan ervaringen uit het verleden en heden om zo richting aan de toekomst te geven.

Zowel individueel als in groepsverband kunt u hieraan deelnemen.

■ Omgaan met Verlies, een Ontdekkingstocht

Wanneer je iets verliest, of dreigt te verliezen, kan dat erg schokkend zijn. Of dat nu om je gezondheid gaat, je eigen leven of dat van iemand die je dierbaar is. De schok kan zo heftig zijn dat je die niet zomaar te boven komt. Ook andere soorten van verlies zoals het kwijtraken van het vertrouwen in je lichaam of hoe je dacht dat het leven was, kunnen emotioneel aangrijpend zijn. Het innerlijke evenwicht is verstoord en het kan wel even duren voordat dat hersteld is.

In 7 bijeenkomsten onderzoeken we of er mogelijk een diepere waarde ligt onder of achter het verlies. Dit doen we met gesprekken, teksten, ontspanning, en expressie door schilderen en tekenen. Wat u daarin ervaart, geeft hopelijk nieuwe inspiratie en steun voor de toekomst.

Data donderdag 29 oktober, 12 november, 3 en 17 december, 7 en 21 januari en 5 februari van 19:30 tot 22:00 uur

Ondersteuning, ontspanning en verzorging

■ Stressreductie- mindfulnessstraining

Deze cursus is bedoeld voor een ieder die wil leren bewust om te gaan met alle (mogelijk stressvolle) aspecten van het leven. U leert met milde aandacht aanwezig te zijn bij wat er NU is.

Onderwerpen zijn: bewust worden van de signalen van het eigen lichaam, zicht krijgen op patronen van denken en handelen, leren omgaan met angst, pijn en vermoeidheid. Het programma bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en één dag van 5 uur en biedt begeleidde aandacht- en concentratie oefeningen en eenvoudige bewegingsoefeningen. De ervaringen opgedaan in deze oefeningen worden in de bijeenkomsten nabesproken, en zijn direct toepasbaar in het dagelijkse leven.

Van de deelnemers aan de training wordt gevraagd om bij alle bijeenkomsten aanwezig te zijn en dagelijks ongeveer 1 uur te besteden aan praktische opdrachten (met CD begeleiding en een werkboek).

Startdata maandag 31 augustus en 16 november van 13.30 – 16.00 uur
dinsdag 13 oktober van 10.00 – 12.30 uur

■ Stressreductie Extra

Voor oud deelnemers van de training stressreductie/mindfulness bestaat ook de mogelijkheid deel te nemen aan de lange oefendag die in de lopende trainingen wordt gegeven. Als u deel wilt nemen aan de lange dag, neem dan contact op met het secretariaat.

Data vrijdag 23 oktober, dinsdag 24 november, vrijdag 18 december van 10.00 tot 15.30 uur

■ Meditatie op Maandag

Op de laatste maandag van de maand (m.u.v. 21-09 en 21-12). Voor iedereen die de training stressreductie/mindfulness heeft gevolgd en ook voor mensen die willen kennismaken met deze training. Als u wilt meedoen, neem dan contact op met het secretariaat.

Data maandag 31 augustus, 26 oktober en 30 november van 12.00 tot 13.00 uur.

■ Goed verzorgd, Beter gevoel

Kanker kan het uiterlijk veranderen. De Stichting Goed verzorgd, Beter gevoel geeft in Hoeve de Vruchtenburg een workshop over haar-, huid- en nagelverzorging.

Data informatie bij secretariaat

■ Herstel en Balans

In samenwerking met het OCA in Rotterdam organiseren we Herstel en Balans, een revalidatieprogramma.

In een groep van 7 tot 12 deelnemers werkt u aan uw herstel, zowel lichamelijk, geestelijk als sociaal. Drie maanden lang werkt u twee keer per week aan uw conditie met fitnessstraining en groepssport. Daarnaast volgt u een serie wekelijkse bijeenkomsten over onderwerpen zoals het omgaan met vermoeidheid, spanningen, communicatie met anderen, en andere onderwerpen over omgaan met kanker en de draad weer oppakken. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen baat hebben bij dit programma.

U kunt dit programma volgen bij OCA aan de Heer Bokelweg 10-12, 3032 AD Rotterdam. U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met het OCA: (010) 4430090
Bij OCA start om de 6 weken een nieuwe groep Herstel en Balans.

Kanker in de familie

■ Kinderen van Ouders met kanker

Kinderen die geconfronteerd worden met ziekte van één van hun ouders en alle spanningen die daarbij horen, bieden wij ondersteuning. Kinderen en jongeren uiten hun gevoelens vaak op heel verschillende manieren, of juist niet. Wij bieden individuele begeleiding aan kinderen en jongeren veelal door middel van creatieve therapie. Bij voldoende aanmeldingen starten wij met een steungroep speciaal voor kinderen/jongeren. Hier kunnen zij emoties en ervaringen uiten en delen in een groep met leeftijdgenoten. De begeleiding is gericht op erkenning van wat er in het kind omgaat en op versterking van de eigen draagkracht om hiermee om te kunnen gaan.

Twee verschillende leeftijdsgroepen: een groep voor kinderen tussen 8 en 12 jaar, en een voor jongeren van 12 tot 16 jaar. De steungroepen starten bij minimaal 6 deelnemers.

Individuele begeleiding en steungroepen voor kinderen en jongeren zijn dus mogelijk.

■ Partners van mensen met kanker

Kanker heeft niemand alleen. Voor iedereen die een partner met kanker heeft, organiseren wij bijeenkomsten waar ervaringen kunnen worden uitgewisseld en waar u tips en informatie krijgt.

Data woensdag 30 september, 28 oktober en 3 maart van 19.30 tot 22.00 uur

Voor alle activiteiten moet u zich wel van tevoren aanmelden, liefst zo vroeg mogelijk. Dat kan via de website www.devruchtenburg.nl, per e-mail info@devruchtenburg.nl of per telefoon (010) 285 95 94 van maandag tot en met vrijdag tijdens kantooruren.

Bezoek u ook onze website www.devruchtenburg.nl voor meer informatie en nieuws.



DE VRUCHTENBURG

Straatweg 171, 3054 AD Rotterdam
Openingstijden:

9.00 - 17.00 uur maandag - vrijdag

Telefoon (010) 285 95 94

Fax (010) 285 95 74

Email info@devruchtenburg.nl

Website www.devruchtenburg.nl