

Scheur de dag

100x veerkracht bij kanker

Ellen Dreezens
Mariëtte van Hooff



Scheur de dag

100x veerkracht bij kanker

Ellen Dreezens
Mariëtte van Hooff



Welkom in het scheurblok 'Scheur de dag, 100x veerkracht bij kanker'

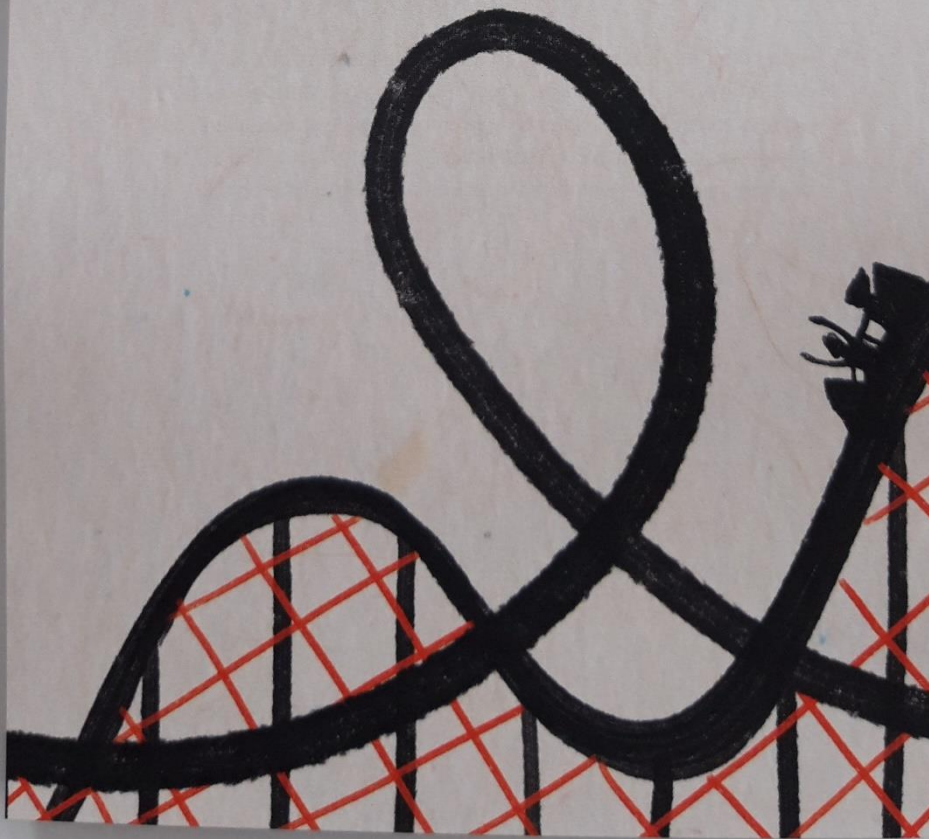
Je hebt dit scheurblok gekocht of gekregen omdat je te maken hebt met kanker. Het is bedoeld om je in dit proces te ondersteunen. Dit scheurblok bevat 100 blaadjes die je af kunt scheuren. 100 keer een handreiking in het proces waar je in bent beland, een zachte impuls die je helpt om met je ziekte om te gaan.

Je vindt in dit scheurblok inspirerende illustraties en gedichten, prikkelende vragen en uitspraken en eenvoudige behulpzame oefeningen. Al met al biedt het scheurblok je een rijkgevulde gids in het omgaan met kanker. We wensen je een behouden reis!

Tips bij het gebruik van dit scheurblok.

- Volg je eigen ritme. Soms 'doe' je misschien twee blaadjes per dag, soms twee per week. En sommige blaadjes zullen je langer bezighouden dan andere.
- Hang of leg het scheurblok waar je even de tijd kunt nemen. Boven je bureau, op de WC, of bij je bed. Misschien heb je wel een vaste plek waar je stilstaat bij je ziekte, een meditatieplek of een altaartje.
- Je kunt de blaadjes die je inspireren bij elkaar bewaren of in een dagboek plakken.
- Op www.informa-coach.nl en www.liveloveloze.nl vind je meer achtergrondinformatie, blogs en andere boeken die je kunt lezen.

Een
emotionele
achtbaan.



100x veerkracht bij kanker

Kanker brengt veel onzekerheid met zich mee,
al wordt het steeds meer een chronische ziekte.
Eerst kom je in de overleefstand. Ga je dood? Blijf
je leven? Welke behandelingen zijn nodig? Welke
keuzes heb je daarin? Wat zijn de gevolgen? Je
wordt geleefd.

Pas wanneer de behandelingen zijn afgerond kun je weer voluit gaan
leven. Maar het kost veel van jezelf en kun je rouwen. Maar de

Ik blijf
Ik verlies
Ik verlies steeds meer
Wat overblijft
Is wat er van mij overblijft
Ik blijf over
Ik blijf



Vaak hebben mensen met kanker het gevoel geleefd te worden voor, tijdens en na de behandeling(en). Eerst is er nauwelijks tijd om stil te staan bij je emoties, laat staan om ze te verwerken. Je staat in de overleefstand. Na de eerste schok word je overspoeld door wisselende emoties.

Het ene moment kun je boos zijn het andere moment ben je verdrietig en dan weer angstig. Tegelijkertijd kun je soms gewoon ergens van genieten. De pieken in je emoties en de stress zullen geleidelijk aan afnemen. Bij tussentijdse controles kunnen ze echter weer oplaaien. Alles wat je ervaart is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis!

Ik blijf

Ik verlies
Ik verlies steeds meer
Wat overblijft
Is wat er van mij overblijft
Ik blijf over
Ik blijf

Stance van Zon



Wie ben ik nu?



Rouw gaat nooit voorbij. Je komt nooit helemaal over een verlies heen; je kunt het alleen in je leven verweven. De gevolgen van je ziekte blijven altijd onderdeel van je leven.

100x veerkracht bij kanker

Je bent door het scheurblok heen. Hopelijk heb je er veel aan gehad!

Waarschijnlijk ben je in de loop van de tijd gaan ervaren dat je ziekte meer verweven raakt in je leven en niet meer zo allesbepalend op de voorgrond staat. Je kunt misschien de draad van je dagelijks leven weer oppakken. Maar ook al ben je door het scheurblok heen, je (rouw) proces is vast niet afgelopen. Want met de verwerking van kanker ben je nooit echt helemaal klaar. Soms steken intense gevoelens ineens weer de kop op. Raak daardoor niet ontmoedigd, het is een normaal en gezond onderdeel van het proces.

Als je ons wil laten weten wat je van het scheurblok vond, of wat het voor je betekend heeft stuur dan een mailtje naar info@liveloveloze.nl (Ellen) en/of mariette@informa-coach.nl (Mariëtte). Dat vinden we heel fijn!

Colofon

Concept en tekst: Mariette van Hooff (www.informa-coach.nl) & Ellen Dreezens (www.liveloveloze.nl)

Illustraties: Esther Sepers (www.esthersepers.nl)

Ontwerp: Michelle Haak (www.miesart.com)

Deze uitgave is tot stand gekomen op initiatief van de Stichting Van Waarde en mede mogelijk gemaakt door het Menzis Fonds, Stichting Universiteitsfonds Tilburg en HG Assurantiën Brabant BV.

Websites waarop betrouwbare informatie over omgaan met kanker te vinden is:

Nederland:

www.kanker.nl

www.nfk.nl

www.kwf.nl

www.kenniscentrumwerkenkanker.nl

België:

www.komoptegenkanker.be

www.stichtingtegenkanker.be

www.uzleuven.be/nl/levenmetkanker

www.klarekijkopkanker.be