

Start

# Ontmoetings ochtenden

voor mensen met  
chronische vermoeidheid

voor mensen met  
chronische pijn

Start: do. 29 januari en  
do. 26 maart

Start: vrij. 30 januari en  
vrij. 27 maart

## Rode draad: Vertrouwen in jezelf

De ochtenden zijn er:

- om elkaar te inspireren,
- om met elkaar van gedachten te wisselen over dat wat je bezighoudt,
- om nieuwe inzichten te ontdekken
- om met mildheid naar jezelf te kijken.
- om eigen mogelijkheden te zien.
- om belemmerende gedachten, overtuigingen te herkennen en te onderzoeken.

De ochtenden worden geleid door Marianne Heijerman. Zij is gediplomeerd coach en deskundige op het gebied van de psychosociale problematiek bij mensen met chronische vermoeidheid en chronische pijn.

Misschien wil je wel buiten je familie en vriendenkring om een keer vrijuit praten over die dingen die je tegen komt als vermoeidheid/pijn je parten speelt.

Het is fijn om met gelijkgestemden te praten over waar jezelf elke keer weer tegen aanloopt. Niet om elkaar de put in te praten of om bevestiging te zoeken dat het allemaal zo erg is, maar om een begripvol gehoor te hebben.

Er is herkenning, saamhorigheid en je bent eerder geneigd om je verhaal zonder schroom te vertellen. Ook van de ervaring van een ander kun je profijt hebben.

Het zal een groep zijn waarin we elkaar zullen ontmoeten en ontmoeten is meer dan een globale kennismaking. Respect voor jezelf en voor de ander is een belangrijke basis voor vertrouwen. Advies geven aan een ander?

Alleen wanneer daarom gevraagd wordt. Ben je bereid ( en alleen als het jou past) om je blik te verruimen en om open en eerlijk naar jezelf te zijn?

Je bent van harte welkom op deze ontmoetingsochtenden.

Maximaal aantal deelnemers: 8

Minimum aantal deelnemers: 3

Na de cyclus van 5 ochtenden is er de mogelijkheid om door te gaan.

Dat bepaal je zelf.

Mijn deskundigheid met vermoeidheid en pijn heb ik opgebouwd op de afdeling pijndivisie van revalidatiecentrum 't Roessingh in Enschede waar ik ruim 8 jaar heb gewerkt. De mate waarin mensen met zichzelf aan de slag gingen, vond ik bewonderingswaardig. Vooral het mentale aspect had mijn grote interesse.

Ook hier bleek elke keer weer:

Wat je bestrijdt, versterk je. Iets waar tegen je je verzet houdt stand.

Met begrip en liefde voor jezelf bereik je waar je naar streeft. En dat wil niet zeggen dat er geen strijd is.

Tijdstip: 10.00 u. tot 11.30 u.

Met pauze.

Bijdrage: vijf ochtenden

€ 37,50 inclusief koffie/thee.

[www.vriendschapmetjezelf.nl](http://www.vriendschapmetjezelf.nl) • [info@vriendschapmetjezelf.nl](mailto:info@vriendschapmetjezelf.nl)



Oude Hengelseweg 30 • 7622 HV Borne • 074-2425874 • 06-47224532