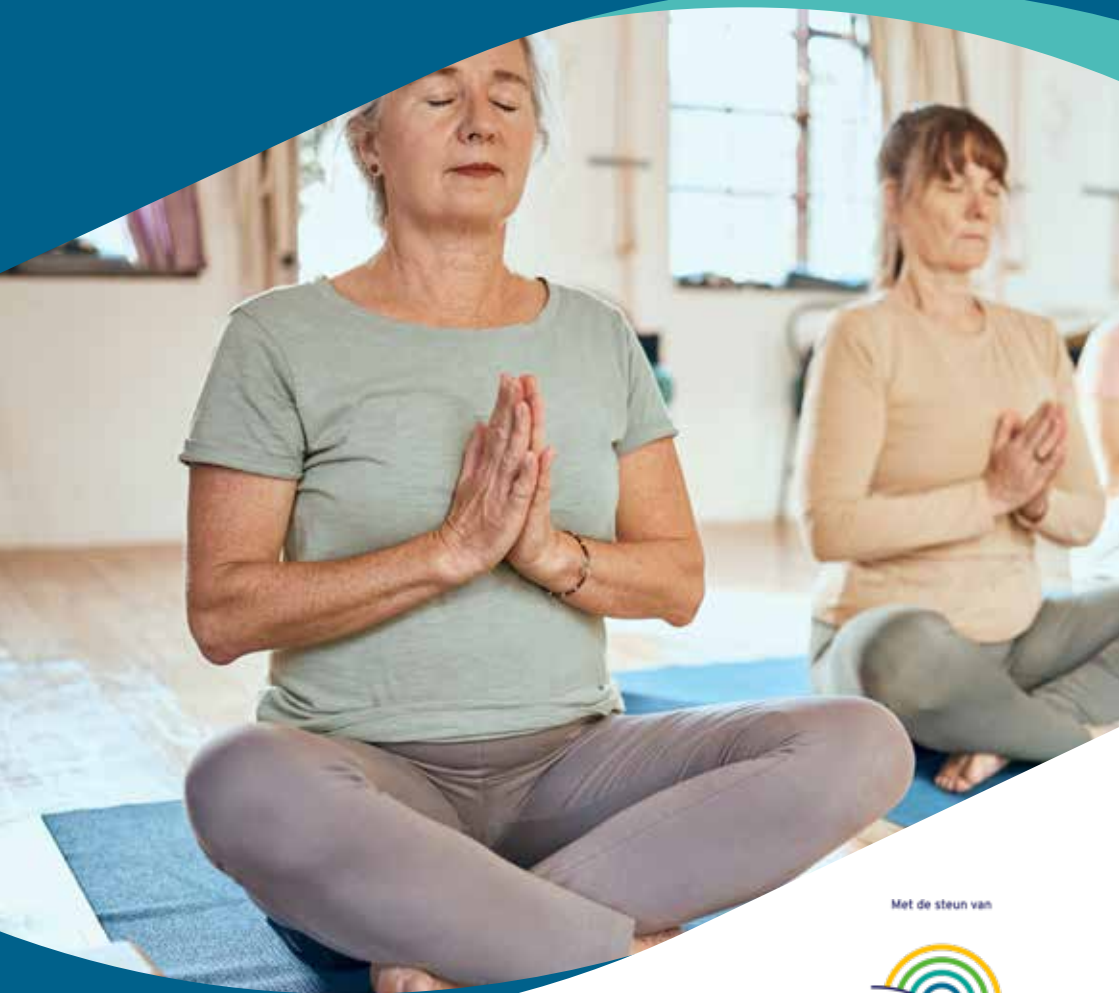


Oncologisch support team

# Mindfulness voor patiënten met kanker



Met de steun van



Stichting tegen Kanker

**Kankerinfo**

Stichting tegen Kanker

0800 15 802

[www.kanker.be/info](http://www.kanker.be/info)



**az Rivierenland**

# Beste patiënt,

## Wat is mindfulness?

Een kankerdiagnose krijgen is een zeer ingrijpende gebeurtenis en kan heel wat emotionele stress veroorzaken. Een mindfulnessstraining biedt je tools aan om (anders) te leren omgaan met deze stress en kan bijdragen aan een betere levenskwaliteit.

Mindfulness gaat over met open en milde aandacht bewust aanwezig blijven bij zowel aangename, onaangename en zelfs pijnlijke ervaringen. **Hierbij staat vriendelijkheid, mededogen en respect voor jezelf, jouw lichaam, jouw grenzen en jouw mogelijkheden centraal.**

Wetenschappelijk onderzoek toont dat mindfulness positieve effecten heeft op mensen die met kanker geconfronteerd worden:

- minder angst en minder stress
- minder vermoeidheidsklachten
- verbetering cognitieve functies

## Wij bieden jou mindfulnessstraining aan

Deze groepstraining bestaat uit een 8-wekenprogramma waarin we een waaier aan **aandachts- en meditatieoefeningen** aanreiken. Elke sessie duurt 2,5 uur.

Je krijgt een werkboek en luisteroefeningen mee naar huis: we raden jou aan om dagelijks 30 tot 60 minuten thuis aan de slag te gaan met de materie. Heb je hiervoor interesse, dan plannen we eerst een **vrijblijvend individueel intakegesprek** in met trainer en psychologe Lynn De Wever om te bekijken of jouw verwachtingen aansluiten bij de inhoud van onze cursus.

## Voor wie is deze training bedoeld?

Voor patiënten die momenteel of in het recente verleden geconfronteerd werden met een kankerdiagnose. We verwachten dat je op elke sessie aanwezig bent. Mocht je als patiënt inschatten dat dit proces te intensief is tijdens je behandel fase, kan je ervoor kiezen om pas na je therapie te starten.



## Waar en wanneer?

De cursus vindt plaats in de dagzaal van AZ Rivierenland campus Willebroek, Tisseltsesteenweg 27, telkens van 13:30u tot 16:00u.

18/01/2024:	sessie 1
25/01/2024:	sessie 2
01/02/2024:	sessie 3
08/02/2024:	sessie 4
15/02/2024:	sessie 5
22/02/2024:	sessie 6
29/02/2024:	sessie 7
07/03/2024:	sessie 8

## Kostprijs

100 euro. In deze prijs zijn het intakegesprek, de 8-wekenttraining en het lesmateriaal inbegrepen.

## Contactgegevens

Lynn De Wever  
Psychologe in het oncologisch en palliatief support team  
Mindfulnesstrainer

lynn.de.wever@azr.be  
03 890 18 64

# Wij wensen jou een spoedig herstel toe!

## CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst  
03 880 90 11  
spoedgevallen: 03 880 95 20

## CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem  
03 880 90 11  
spoedgevallen: 03 890 16 03

## CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek  
03 880 90 11

**ref.: 6352-50121205**

versie: 27/09/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Lynn De Wever, psycholoog

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

[www.azrivierenland.be](http://www.azrivierenland.be) | [info@azr.be](mailto:info@azr.be)

