

Veerkracht

VOX themabijeenkomst woensdag 30 juni 2021

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Vandaag:

- Korte inleiding
- Break-outrooms
- Gezamenlijke afsluiting

Alles wat je bij ons verteld is veilig! Voel je vrij om je ervaringen te delen en heb respect voor het verhaal van de ander

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



De impact van toen op NU

Kinderkanker kan een effect (positief en negatief!) hebben op jouw lijf en leven

- Fysieke late effecten
- Cognitieve late effecten
- Psychische effecten
- Sociaal-maatschappelijke effecten
 - School, werk, wonen en zelfstandigheid

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Maar ook op..

Je relatie met:

- Familie ((groot)ouders, broers/zussen)
- Partner
- Vrienden
- Collega's

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Dit vraagt wat van jou

- Omgaan met veranderingen, tegenslagen, wellicht het verschil in energie en mogelijkheden met je leeftijdsgenoten, angsten en zorgen en het goed inrichten van jouw leven.

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Veerkracht

= de vaardigheid van een persoon om met verrassingen, veranderingen en onverwachte tegenslagen zinvol om te gaan.

Het helpt jou om een positief en zinvol leven te leiden.

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Veerkracht

Posttraumatische groei gaat er van uit dat je juist tijdens een moeilijke periode persoonlijke ontwikkeling kan ervaren. Dit kan in de vorm zijn van: Hoop, optimisme, zelfvertrouwen en veerkracht.

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Vragen voor in de break-out rooms

- Wanneer ervaar(de) jij veerkracht? Wat hielp hierbij?
- Wat helpt jou om om te gaan met tegenslagen en bijvoorbeeld late effecten?
- Hoe beïnvloed jouw verleden je huidige relaties met vrienden, partner, familie en collega's?

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Wat helpt?

- Je emoties uiten: Ook verdriet mag er zijn
- Je omgeving betrekken: je hoeft het niet alleen te doen!
- Hulp vragen (aan omgeving), om je leven gemakkelijker te maken
- Zoek uit wat jouw mogelijkheden zijn, en waar jij bijvoorbeeld recht op hebt.
- Inzicht krijgen in jouw persoonlijke doelen en wensen en jouw leven hierop inrichten
- Dankbaar proberen te zijn voor wat je wél hebt en wél kunt, in plaats van nadruk leggen op het negatieve
- Los durven laten

We kunnen niet beïnvloeden wat
ons overkomt, maar wél hoe we
hiermee om gaan

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



“Hoop is niet de overtuiging dat iets goed afloopt, maar de zekerheid dat iets zinvol is, onafhankelijk van hoe het afloopt.” Vaclav Havel

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de



Tot slot

- Tijd gaat altijd voorbij
- Wanneer jij je op een donkere plek voelt en niet weet hoe het verder moet:
- Ons hart klopt en we ademen door
- *(en VOX is er hoe dan ook voor jou, dus neem op elk gewenst moment contact met ons op!)*

VOX
Leven na kinderkanker

VOX is de survivorgroep van de

