
Neuromusculair referentiecentrum

Ingang 81, route 830

T +32 (0)9 332 19 81

E secretariaatnmrc@uzgent.be

www.uzgent.be/neuromusculair-referentiecentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent.
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

GROEPSSESSIES

OMGAAN MET EEN NEURO- MUSCULAIRE AANDOENING

www.uzgent.be

Volg ons op



OMGAAN MET EEN NEUROMUSCULAIRE AANDOENING

Omgaan met een spierziekte kan een scala aan negatieve emoties teweegbrengen, waaronder ongeloof, schaamte, boosheid. Tegelijk dienen zich ook positieve emoties of nieuwe uitdagingen aan.

Je wordt gedwongen om te leren omgaan met veranderingen. Niet alleen veranderingen bij je eigen gezondheid maar mogelijk ook je onafhankelijkheid, je toekomstperspectief en werk. Die veranderingen verwerken kost tijd en is geen eenvoudige taak.

Het NMRC nodigt je uit om deel te nemen aan onze groeps-sessies 'Omgaan met een neuromusculaire aandoening'. Samen met medelotgenoten gaan we dieper in op relevante onderwerpen, waaronder:

- ▲ Omgaan met angst, onzekerheden en veranderingen in toekomstperspectief
- ▲ Omgaan met veranderingen in je gezin en relatie
- ▲ Omgaan met schaamte
- ▲ Omgaan met vermoeidheid
- ▲ Omgaan met veranderingen op professioneel vlak
- ▲ En meer...

Ons aanbod

Psycho-educatie

Misschien vraag je je af hoe je kan omgaan met een neuromusculaire aandoening. Psycho-educatie is een vorm van therapie waarbij informatie wordt gegeven om begrip en kennis over de emotionele welzijn te vergroten. Het doel van psycho-educatie is om mensen te helpen hun eigen situatie beter te begrijpen, doeltreffender om te gaan met uitdagingen en beslissingen te nemen die bevorderlijk zijn voor hun welzijn.

Lotgenotencontact

Je bent niet alleen in je reis. Lotgenotencontact biedt een waardevolle gelegenheid om te delen, begrijpen en groeien. In deze ondersteunende omgeving ontmoet je anderen die vergelijkbare uitdagingen ervaren. Of het nu gaat om het delen van ervaringen, leren van elkaars strategieën of simpelweg om begrip te vinden. Lotgenotencontact is een bron van steun en verbondenheid.

Individueel advies

Binnen onze groeps-sessies bieden we de mogelijkheid voor individueel psychologisch advies, geïntegreerd in de groepsdynamiek. Hierbij kun je binnen de groep openlijk praten over persoonlijke zorgen en emoties, begeleid door een psycholoog. Dit individuele advies binnen het groeps-gesprek richt zich op inzicht krijgen in stressmanagement, emoties beheren en effectieve coping-strategieën ontwikkelen. Met deze aanpak binnen de groeps-sessie willen we jouw welzijn verbeteren en zelfredzaamheid versterken binnen een ondersteunende omgeving.

Voor meer info en de beschikbare data

Deze bijeenkomsten bieden een waardevolle gelegenheid om handvaten aan te leren, samen te komen en ervaringen te delen. Aarzel niet om contact met ons op te nemen bij interesse.

Neuromusculair referentiecentrum (NMRC) UZ Gent

Contactpersoon: Elizabeth Se
09 332 19 81
elizabeth.se@uzgent.be