



Training

Omgaan met langdurige klachten na corona

Voor wie?

Voor mensen die corona hebben gehad en daar nog steeds last van hebben in het dagelijks functioneren.

Kwadraad
maatschappelijk werk

Ga direct aan de slag op
kwadraad.nl of bel
088 900 4000

Training

Omgaan met langdurige klachten na corona

Heb jij corona gehad? Kamp je na langere tijd nog steeds met restklachten? Ben je snel moe, heb je weinig energie, heb je moeite om dingen te onthouden of heb je een slechte conditie? Je hoeft er niet voor in het ziekenhuis gelegen te hebben. Ook als je thuis uitzielt, kan corona nog lang impact hebben op je leven. Dan sta je voor de opgave om een nieuwe (fysieke) balans te vinden.

Dit proces heeft veel impact op je functioneren. Ook de mensen met wie je dagelijks samenleeft ondervinden met jou de gevolgen van dit ziekteproces.

Het delen van ervaringen met lotgenoten is uiterst waardevol en zorgt voor herkenning. Deelnemers ondersteunen elkaar en moedigen en elkaar aan. En leren door het delen van successen en goede tips.

Onderwerpen die aan bod komen zijn bijvoorbeeld

- Vermoeidheid en activiteit, een nieuwe balans
- Leven tussen hoop en vrees (niet weten of en wanneer je volledig zult herstellen)
- Accepteren van beperkingen
- Hoe om te gaan met klachten (geheugenverlies, concentratieproblemen, moeite met plannen en omgaan met prikkels)
- De betekenis voor de omgeving: begrip en onbegrip

Resultaat zal zijn

- Je leert je dagindeling op je energie af te stemmen, waardoor je productief kunt zijn zonder jezelf voorbij te lopen
- Je leert je beperkingen kennen en accepteert ze
- Eventueel schuldgevoel kun je uitspreken en vervolgens loslaten
- Je kunt je huisgenoten op positieve wijze meenemen in jouw herstelproces

Wanneer en hoe vaak?
Vijf bijeenkomsten vanaf
woensdag 1 juni 2022
van 09.30-11.00 uur

Locatie
Derkinderenstraat 32, Woerden

Eigen bijdrage
Geen

Informatie en aanmelden
Via T 088 900 4000 of via
www.kwadraad.nl