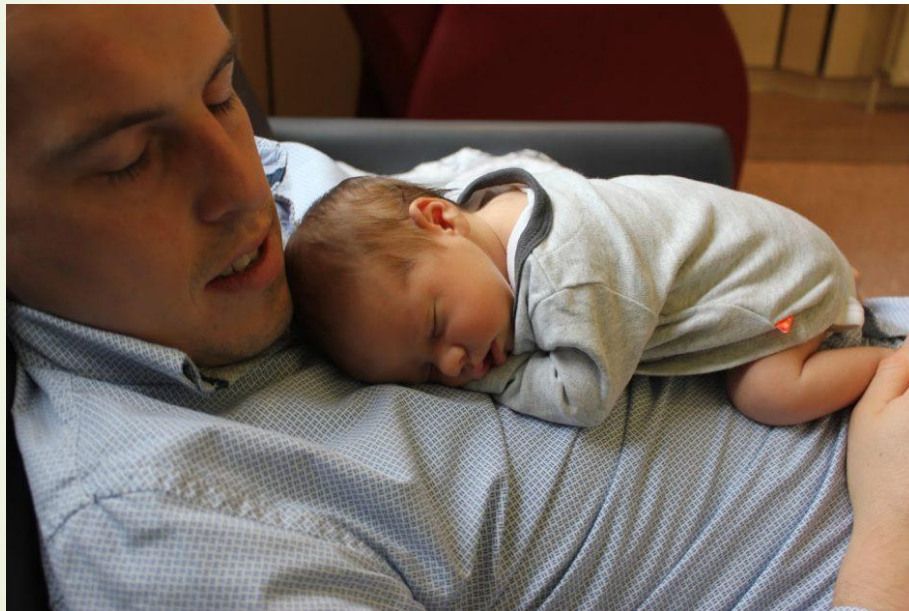


Kanker en je omgeving

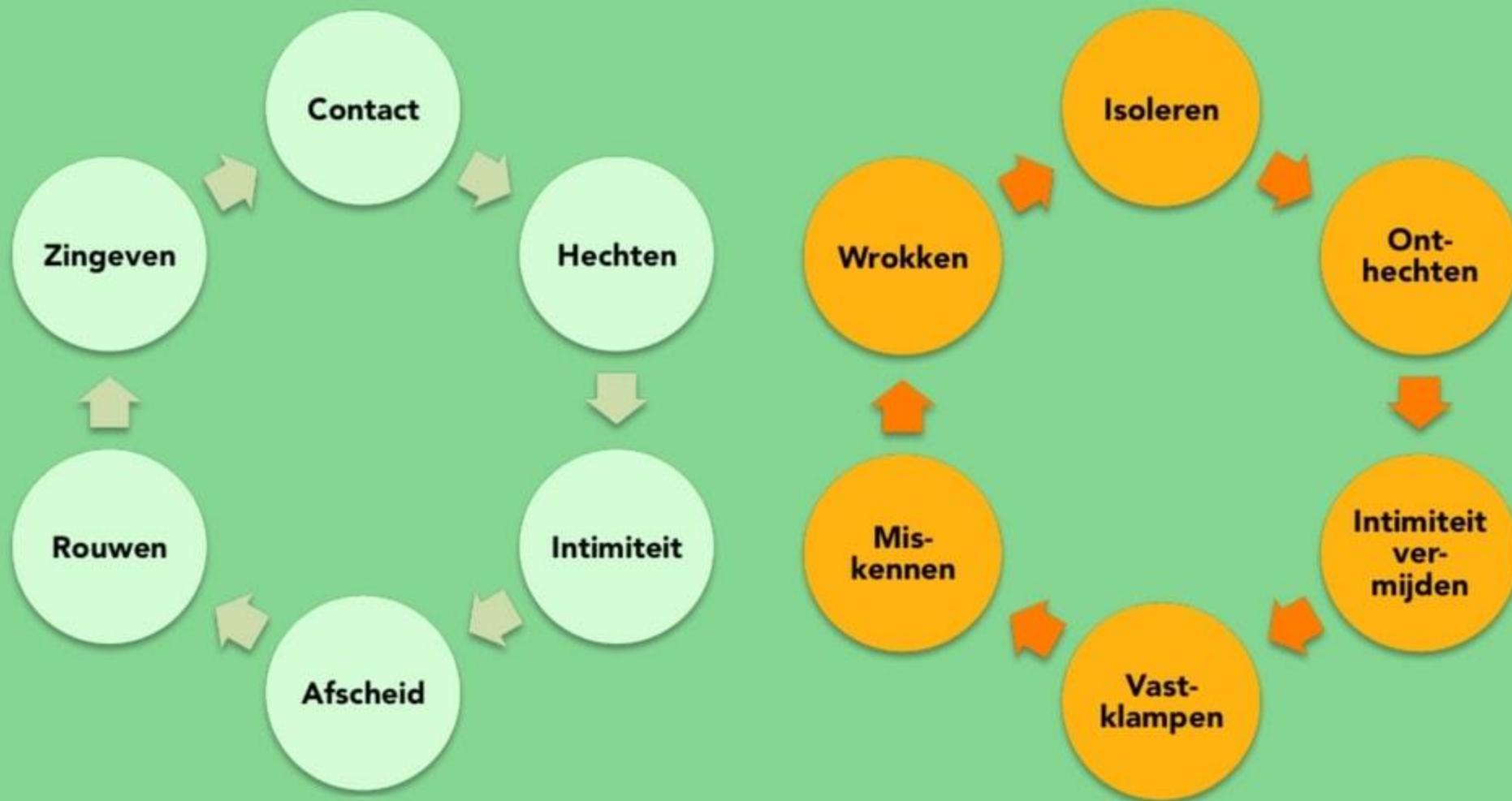



Twee kan een leegte zijn
Twee kan een leger zijn

Hechting: we hebben elkaar nodig



Vasthouden en Loslaten...





Hoe reageren we onder invloed van stress

- Vecht of vlucht reactie
- Overlevingsstrategieën:
- Vermijden van emoties/ gedachten/gedrag
- Vecht reacties: ruzie/prikkelbaarheid
- Deze zijn heftiger als je eerdere traumas hebt meegemaakt



Kerngedachtes en overlevingsstrategieën

Ik vind het moeilijk om voor mezelf op te komen

Ik heb weinig vertrouwen in mezelf of anderen

Ik vermijd discussies en conflicten

Ik cijfer mezelf vaak weg

Ik weet niet zo goed wat mijn eigen behoeften zijn

Kritiek voelt als persoonlijke afwijzing

Ik ben altijd bang om in de steek te worden gelaten

Balans tussen hoop en wanhoop

