



Van strijd naar zijn

Lotgenoten-coaching voor mensen met 'ernstig eczeem'

*Voor wie gestopt is of wil stoppen met
hormoonzalven / corticosteroiden.*

Ernstig eczeem kan een grote impact hebben op je lichamelijke en psychische gesteldheid. Deze huidaandoening heeft invloed alle levensgebieden. Het kan een eenzame strijd zijn met jezelf en je omgeving die niet altijd begrijpt wat je doormaakt. Naast fysieke pijn en vermoeidheid kunnen je eigenwaarde en je stemming in een negatieve spiraal raken door je aangedane huid. Ook sociale contacten kunnen op een laag pitje staan door gebrek aan energie of schaamte.

Tijdens dit traject van een half jaar:

- krijg je tools hoe je om kunt gaan met deze zichtbare en onzichtbare ziekte en hoe je meer plezier en ontspanning kunt ervaren.
- Raken we een diepere laag waarbij je kijkt, luistert en voelt welke stressoren of onderliggende patronen van invloed zijn op het eczeem en hoe je deze stress kunt verminderen.
- leer je samenwerken met jouw lichaam en geest en zul je ontdekken hoe je het herstel van binnenuit kunt bevorderen.

Van angst, pijn, verdriet en wanhoop naar acceptatie, bewustwording, rust en zelfvertrouwen.

Wat kun je verwachten?

Door middel van mindfulness, schrijfopdrachten, lichaamswerk en creatieve oefeningen ervaar je hoe het werkelijk met je gaat. Hoe je omgaat met jezelf en je omgeving. Wat jij belangrijk vindt en in het hier en nu nodig hebt om je goed/beter te voelen.



Tijdens de bijeenkomsten delen we onze ervaringen, daardoor zul je veel (h)erkenning en steun vinden bij elkaar. Vanuit mijn ervaring geef ik je tips over de verzorging van je huid en bespreken we de mogelijke invloeden van je voeding, leefstijl en omgevingsfactoren. Je neemt jezelf als het ware even onder de loep.

Individuele coaching naast het groepstraject zorgt ervoor dat we samen goed jouw persoonlijke proces in beeld kunnen brengen en blijven volgen. Deze individuele sessies bestaan uit een intake, een tussenevaluatie en een eindevaluatie. Hierbij krijg je ook creatieve opdrachten.

Oefening baart kunst, daarom krijg je ook kleine huiswerkopdrachten om het te leren integreren in je dagelijks leven. Je bent vrij in wat je wilt delen en ervaren in de groep, maar een open houding is prettig om mee te werken.

Dag: Maandag
Tijd: 14:00 – 16:30 uur
Duur: 6 bijeenkomsten (om de 3 weken)
3 individuele coachingsessies in overleg te plannen

Deelnemers: max. 4 deelnemers per groep

Investering: €465,- p.p.
(of 3 termijnen van €155,- of 6 termijnen van €77,50)

Data 2023: 28 augustus - 18 september - 9 oktober
30 oktober - 20 november - 18 december

Locatie: Groep: Online
Individueel: Online en/of locatie in Nijmegen

Aanmelden kan t/m 14 augustus 2023 via:

Hilde Spanjers

Psychosociaal therapeut beeldend met specialisatie ACT

Tel: 06-43022228

Mail: hilde@onderjehuid.nl

Meer info over RSS en TSW: [itsan.org / onderjehuid.nl](https://itsan.org/onderjehuid.nl)



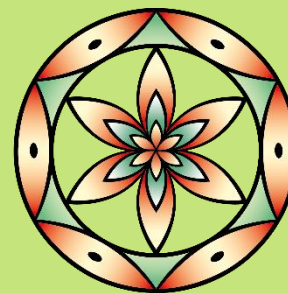
Ik ben Hilde Spanjers en als ervaringsdeskundige weet ik hoe het is om te leven met ernstig constitutioneel eczeem en Red Skin Syndrome. Om te kunnen herstellen van een hormoonzalfverslaving heb ik een intensieve ontwenning doorgemaakt, ook wel bekend onder de naam Topical Steroïd Withdrawal. (TSW)

Mijn huid is inmiddels bijna volledig hersteld.
Graag wil ik nu lotgenoten helpen bij hun herstelproces

Door het inzetten van mijn ervaringsdeskundigheid én professionele kennis als therapeut zorg ik voor persoonlijke aandacht, begeleiding en mentale ondersteuning.

Wees welkom,

Hartelijke groeten



Onder je huid

Coaching & Therapie