

Queeste
Groningen / Enschede

telefoon 06-1 3215555
www.queeste.com

Als je kanker hebt, kun je meer doen dan je denkt

Begeleiding bij kanker

Natuurlijk is allereerst de noodzakelijke medische zorg aan de orde, die een tijdlang je leven kan beheersen. Het enige wat je dan voor jezelf lijkt te kunnen doen, is dapper te ondergaan wat het allemaal met je doet en afwachten hoe het allemaal uitpakt. Maar je kunt ook op eigen kracht veel verschil maken in hoe je je voelt en hoe je herstelproces verloopt.

Je kunt met ons een persoonlijk traject bespreken op basis van je eigen behoefte en vragen. Daarnaast bieden we verschillende trainingen en workshops waarin we je kunnen leren hoe je je eigen bewustzijn kunt gebruiken als instrument om je sterker en positiever te voelen en je lichaam te ondersteunen.

Uitgaande van de samenhang tussen lichaam en geest werken we met verschillende benaderingen. We gebruiken persoonlijke gesprekken ter ondersteuning en verheldering, en daarnaast verschillende technieken om beter bij jezelf te komen. Voorbeelden daarvan zijn mindfulness, geestkracht-training, ontspanning en meditatie, imaginatie en visualisatie. De trajecten worden meestal verzorgd door Hans Wolters, psycho-oncologisch therapeut en trainer. Uitgebreide informatie vind je op de website.



Queeste wil je op een persoonlijke manier ondersteunen om je eigen weg te vinden in je omgang met je ziekte, want dat kan een groot verschil maken. Centraal staat bij ons het versterken van je immuunsysteem, want dat heb je nodig om weer vitaal te worden en je beter te voelen. Daarvoor zijn verschillende manieren langs psychologische weg en via gerichte voeding en lifestyle.