

Lesrooster Remissiecoach (Coaching tijdens, na en rondom kanker)

Lesdag en tijd: zaterdag 10.00 – 16.00 uur Voorjaar 2026

Locatie: Ruinen – Voor de Blanken 33 Docent: Alien Oelen Msc

Lesdag	Datum	Thema	Onderwerpen
1.	14 maart 2026	Kanker, wat is het? Remissie Psychologie	Fout in celdeling ,soorten tumoren, Beschadiging erfelijk materiaal, Diagnose, behandeling en prognose, signalen Vermindering of verdwijning ziekteverschijnselen, activiteit ziekte, aangebrachte schade Persoonlijkheidsleer, Praktische Psychologie Angst, Emotioneel evenwicht, doorbreken van patronen, balans lichaam en geest
2.	28 maart 2026	Verlies-/ rouwverwerking Verlies & Rouwkunde	Verschijnselen, rouwproces, omgeving, rouwtaken, fases, componenten na verlies. Zelfbeheersing, onrust, woede, gedrag, georganiseerd handelen, reorganisatie, houvast, kinderen en omgeving
3.	18 april 2026	Begeleiding Nazorg	Psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden, zingeving. Chemobrein, leven weer oppakken Herstel na kanker, leefstijl en vitaliteit, werk hervatten, sociaal netwerk , revalidatie
4.	9 mei 2026	Voeding Beweging	Wetenschappelijk verantwoord adviseren, voeding na kanker, hormonen, e-nummers, conditie bevorderend, biologische producten, problemen met eten, smaakveranderingen, voedselbeleving, voedingssupplementen, Hersen-Darm As Verkleinen kans op herval, fitheid, basisconditie, beweegprogramma, gevoel van controle, leren doseren, beperkingen.
5	6 juni 2026	Ontspanning Slaap	Ondersteuning vermoeidheid na kanker, methodieken, mind-fulness, technieken, ademhaling, rust en comfort Slaapschuld, slaapcyclus, kernslaap en restslaap, kwalitatief goede slaap

Let wel; wijzigingen voorbehouden