

Leven met reuma

Training ReumaUitgedaagd!

Om je op weg te helpen de regie over jouw leven met reuma (terug) te nemen, bestaan diverse zelfmanagementtrainingen. Hieronder lees je meer over **ReumaUitgedaagd!**. Dit is een training door en voor mensen met reuma en ontwikkeld door ReumaNederland in samenwerking met UMC Utrecht. Daarnaast bestaan er andere cursussen over het omgaan met jouw ziekte. Jouw reumaverpleegkundige of huisarts kan je hier meer informatie over geven.

Zelfmanagementtraining ReumaUitgedaagd!

Als je net te horen hebt gekregen dat je reuma hebt, als je al langer met de ziekte te maken hebt of als er veranderingen (zoals beginnen met werken, een nieuwe partner, of een kindwens) in je leven plaatsvinden, kunnen er veel vragen naar voren komen. Enkele voorbeelden zijn:

- Hoe gaat dat met mijn werk?
- Hoe reageert mijn omgeving en hoe kan ik hier het beste mee omgaan?
- Als ik op vakantie ga met mijn gezin, kan ik dan alle dingen doen die ik voorheen ook kon?
- Hoe deel ik de dag zo in, zodat ik toch alles kan doen wat ik graag wil?

Het is logisch als je het moeilijk vindt om grip te houden op je eigen leven. Tijdens de zelfmanagementtraining ReumaUitgedaagd! leer je hoe je om kunt gaan met reuma.

Voor wie?

ReumaUitgedaagd! is er voor iedereen vanaf 16 jaar met een vorm van reuma. Het maakt niet uit of je net de diagnose hebt gekregen of dat je al jaren reuma hebt.

Hoe ziet de inhoud van de training er uit?

Tijdens de training komen verschillende onderwerpen aan bod, zoals:

- Hoe communiceer ik met mijn omgeving, werk/studie en zorgverleners?

- Hoe geef ik mijn grenzen aan?
- Welke manieren bestaan er om met pijn, vermoeidheid, een dipje, relaties, intimiteit en (negatieve) emoties om te gaan?
- Hoe kan ik beter ontspannen en bewegen?
- Hoe kan ik persoonlijke doelen stellen en deze behalen?

Wie begeleidt de training?

Speciaal voor deze training zijn er trainers opgeleid die zelf ook een vorm van reuma hebben. Zij weten als geen ander wat het betekent om reuma een plaats in het dagelijks leven te geven. Tijdens de training zorgen zij voor een prettige en informele sfeer.

Uit welke vorm kan je kiezen?

Er zijn trainingen voor jongeren (16-25 jaar) en volwassenen (26 jaar en ouder), zowel online als op locatie te volgen. Jongeren kunnen kiezen tussen een weekendtraining of een online training. Voor volwassenen zijn er ook verschillende mogelijkheden. Naast de online training vinden er bijvoorbeeld trainingen overdag of 's avonds plaats, door de week of in het weekend.

Ervaringen van andere deelnemers

Deelnemers van ReumaUitgedaagd! waarderen de training gemiddeld met een 8,5. Ze vinden de training praktisch en leren meer dan ze van tevoren hadden verwacht. Ook over de trainers zijn deelnemers positief: *“Ze hebben kennis die ze goed over weten te brengen en herkennen de problemen waar de deelnemers ook tegen aan lopen.”*

Lees de verhalen van [Carla](#) en [Kevin](#) en bekijk het filmpje waarin Laura vertelt over haar ervaring met ReumaUitgedaagd!:

Meer informatie

Ben je nieuwsgierig geworden, ga dan naar www.reumaitgedaagd.nl. Hier vind je meer informatie over de inhoud van de training, data, locaties, de duur en de kosten. Via de website kun je je direct aanmelden. Je kunt ook contact opnemen met ReumaNederland:

Telefoon: 020 589 64 64

Mail: reumaitgedaagd@reumanederland.nl