

Leven met

Training ReumaUitgedaagd!

De zelfmanagementtraining ReumaUitgedaagd! is er om je te helpen de regie over jouw leven met reuma (terug) te krijgen.

Lees hieronder alles over ReumaUitgedaagd!.

En bekijk het filmpje waarin Laura vertelt wat ReumaUitgedaagd! voor haar heeft betekend:

ReumaUitgedaagd! is een training voor en door mensen met reuma.

Zelfmanagementtraining ReumaUitgedaagd!

Als je reuma hebt, sinds kort of al langere tijd, kun je allerlei vragen tegenkomen:

- Kan ik mijn werk nog wel doen? Hoe reageert mijn omgeving en hoe kan ik hier het beste mee omgaan?
- Waar moet ik rekening mee houden als ik kinderen wil krijgen?
- Ik ben verliefd, hoe vertel ik aan mijn nieuwe partner dat ik reuma heb?
- 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?

Grip houden op je eigen leven met reuma is een zoektocht. Tijdens deze zelfmanagementtraining 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 de mensen in mijn omgeving?
- Hoe kan ik omgaan met mijn werk of studie?
- Wat vertel ik tegen mijn arts of behandelaar? En hoe vertel ik dat?
- Hoe geef ik mijn grenzen aan?
- Welke manieren bestaan er om met pijn, vermoeidheid, of beperkingen om te gaan?
- Hoe ga ik om met mijn emoties, ook de negatieve?
- Hoe kan ik omgaan met relaties en intimiteit?
- 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. Zij begeleiden de training, en zorgen voor een prettige en informele sfeer.

Uit welke vorm kan je kiezen?

Er zijn trainingen voor:

- jongeren van 16-25 jaar
- volwassenen van 26 jaar en ouder
- zowel online als op locatie

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.

Let op! In verband met het coronavirus zijn de live trainingen tot november 2020 afgelast. De online trainingen gaan wel gewoon door.

Ervaringen van 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.

De deelnemers zijn ook positief over de trainers:

“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** over hun ervaringen 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. Veel zorgverzekeraars vergoeden (een deel van) de training uit de aanvullende verzekering. Via de website kun je je direct aanmelden.

[Naar de website van ReumaUitgedaagd!](#)

Of neem contact op met ReumaNederland:

Telefoon: 020 589 64 64

Mail: reumaitgedaagd@reumanederland.nl

Er bestaan ook andere cursussen over het omgaan met je aandoening. Jouw reumaverpleegkundige of huisarts kan je hier meer informatie over geven.