

Groepscoaching door Brigiet Brink & Stichting éémdiabetes

*Kun jij het niet altijd opbrengen om te meten?
Voel jij je alleen met type 1 diabetes?
Ontbreekt het je aan motivatie?*

Je bent niet de enige!

Stichting éémdiabetes en Brigiet Brink Coacht en Traint hebben de handen ineen geslagen voor een nieuw project. Brigiet en C athy willen jongvolwassenen helpen om nieuwe motivatie te vinden voor zelfmanagement. Zij weten beiden door hun eigen diabetes hoeveel het (soms) van je kan vragen. C athy Jansen heeft al 25 jaar type 1 diabetes en is de secretaris en webmaster van Stichting éémdiabetes. Brigiet Brink is diabetescoach en heeft ruim 10 jaar type 1 diabetes. Zij helpt mensen met diabetes hun balans terug te vinden, waardoor zij gezond en positief in het leven kunnen staan.

Wat kan je verwachten?

Vijf coaching sessies in een groep met andere jongvolwassenen tussen de 18 en 35 jaar met type 1 diabetes. Tijdens deze sessies ondersteun en stimuleer je elkaar onder begeleiding van een ervaringsdeskundige coach. De kracht van groepscoaching is sterk. Je leert en versterkt elkaar, maar je werkt aan je eigen doelen. Stichting éémdiabetes zorgt dat je tussen de sessies door ook online ondersteuning van elkaar kunt krijgen. Het Diabetes Fonds ondersteunt dit project.

Praktische zaken

Waar: Stationsplein 139, Amersfoort (kantoor Diabetes Fonds)
Wanneer: Dinsdag: 29 maart, 12 april, 10 mei, 24 mei en 13 september 2016.
Hoe laat: 19:00u tot 21:30u
Kosten: 185,- euro voor vijf sessies

Dit is wat voor mij!

Op www.eendiabetes.nl vind je onder de tab 'Activiteiten' meer informatie over dit project. Bij interesse, volgt na het eerste contact een korte intake. Wees er snel bij, want een coachingsgroep kan uit een beperkt aantal deelnemers bestaan.

