

Terugblik Longpuntmiddag 21 maart 2017: Acceptatie, begrip en onbegrip in de omgeving.

De Longpuntbijeenkomst werd gehouden in wijkcentrum PoGo in Gorinchem.

Dagvoorzitter Chris Pater wenst iedereen van harte welkom en kondigt de spreker van vandaag aan: Dhr. Paul Paridaen, gezondheidspsycholoog bij Perspectief Psychologenpraktijk.

Dhr. Paul Paridaen en de bezoekers van het Longpunt hebben ervoor gezorgd dat dit een zeer interactieve middag werd.

Hieronder volgt een opsomming van de onderwerpen/stellingen die aan bod kwamen.

Acceptatie vs. aanvaarding:

Ontkenning – emoties, angst, verdriet, woede – en uiteindelijk aanvaarding. (Dit is de rode draad van het verhaal van vandaag)

Bij emotie etc. proberen niet terug te vallen in ontkenning, maar aanvaarding kan soms moeilijk zijn.

Rouw: een andere invalshoek, drie bomen [een verhaal over drie bomen die een zware tak verloren en hoe ze er mee omgingen. (eigenlijk zoals hierboven beschreven)], hoe mensen omgaan met verdriet, arbeid en tijd, niet onderkennen vs. angst.

Interactie met naasten: gelijkwaardigheid, communicatie, parallelle processen (men ziet niet aan je dat je een longziekte hebt), omgaan met angst. (Hier kwam ook hyperventilatie zeer uitgebreid ter sprake)

Interactie met de omgeving: Reacties van anderen, voorbeelden (o.a. stemmingswisseling geeft reactie van en naar anderen), assertiviteit (opkomen voor jezelf), verwonderen vs. verwijten (irritatie over en weer)

Al deze stellingen/onderwerpen zijn aan de orde geweest tijdens de presentatie.

Sluiting door de dagvoorzitter met de melding dat volgende maand de bijeenkomst bij het Longpunt in Gorinchem is en ook hier is iedereen van harte welkom!

Volgende bijeenkomst: **Doe meer met minder energie.**

Locatie: Verpleeghuis Lingesteyn, Lingesteynplantsoen 20, 4141 GH Leerdam

Datum: donderdag 20 april

Tijd: van 14.00 uur tot 16.00 uur. De zaal is open vanaf 13.30 uur.

Gratis deelname en aanmelden is niet nodig!

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken.

Voor het programma van 2017 kunt u kijken in de agenda op de regiowebsite:

<http://dordrechtgorinchem.longfonds.nl/actueel/agenda>