

PERSBERICHT

Bij MS beter in je vel dankzij Can Do More

Programma Nationaal MS Fonds voor mensen met MS en hun partners

MS heeft een grote impact op je leven. Ook als je partner deze ziekte heeft. Het kan zoeken zijn in het omgaan met onzekerheid, vermoeidheid en stress. Het Can Do More programma van het Nationaal MS Fonds biedt hiervoor bruikbare tips en technieken. Deelnemers voelen zich na afloop sterker, zekerder en meer "in control". Er zijn twee groepen: een voor mensen met MS en een voor partners/mantelzorgers van mensen met MS. Dit najaar starten er weer diverse groepen in het land – en online.

'Ik zit echt beter in mijn vel', vertellen deelnemers achteraf. Ze geven Can Do More gemiddeld een 8. Zo ook Steef Velders, die het programma volgde omdat zijn vrouw MS heeft. 'Can Do More is een actief programma en zeker geen praatgroep. Het leert je wat jij kunt doen om weer grip op je leven te krijgen. Doordat de groepjes klein zijn, leer je elkaar vanzelf goed kennen. Voor mij was het grootste winstpunt van het programma dat ik ervaringen kon delen met lotgenoten.'

Minder stress

Can Do More bestaat uit acht sessies en een terugkomsessie. Het programma is opgezet door PPEP4ALL en het Nationaal MS Fonds. PPEP4ALL is een wetenschappelijk onderzochte methode. Noelle Kamminga, Can Do More-trainer en grondlegger van PPEP4ALL: 'Je kunt veel stress ervaren als je MS hebt, of als je een partner of naaste hebt met MS. En stress kan weer zorgen voor andere klachten. Het is dan bijvoorbeeld moeilijk om je aandacht ergens bij te houden, of dingen te onthouden. Als je leert hoe je de stress beter kunt managen, kunnen die andere klachten ook verdwijnen. Het idee erachter is dat je naar de mogelijkheden kijkt, en leert wat je zelf kunt doen.'

Emmen, Groningen, Alkmaar en online

Er starten dit najaar vier Can Do More-groepen. Op 21 september in Emmen, op 29 september in Groningen, op 3 oktober in Alkmaar en op 11 en 12 oktober een online groep. Mensen met MS en hun partners of mantelzorgers kunnen zich inschrijven via <https://nationaalmsfonds.nl/coaching/can-do-more/>.

Noot voor de redactie, niet ter publicatie:

Het Nationaal MS Fonds strijdt voor betere behandelingen en een betere kwaliteit van leven voor mensen met MS, nu en in de toekomst. Dit gebeurt aan de hand van drie pijlers: wetenschappelijk onderzoek, beter leven met MS en bewustwording. Neem voor meer informatie en beeldmateriaal contact op met:

Leontine Heisen
communicatieadviseur
leontine@nationaalmsfonds.nl
010 – 591 98 39