

## Special Pal voor u: Hulpguides voor meer veerkracht

*Veerkracht. De een beschikt er van nature meer over dan de ander. Maar je veerkracht vergroten is iets dat we allemaal kunnen leren. In deze speciale uitgave van Pal voor u lees je hoe.*

Veerkracht is de kracht om met veranderingen en tegenslag om te gaan. Als je ongeneeslijk ziek bent, helpt dit je voldoening uit het leven te halen, ondanks alle beperkingen. Deze special van Pal voor u staat in het teken van veerkracht:

- **Met persoonlijke verhalen**

Ervaringsdeskundigen Mirjam en Hans vertellen hoe zij dat doen: jezelf aanpassen aan nieuwe situaties en genieten van alles wat nog wel kan. En cabaretière, zangeres en actrice Karin Bloemen vertelt openhartig over haar moeilijke jeugd en hoe ze mede dankzij haar veerkracht het geluk vond.

- **Met advies van deskundigen**

Omgaan met tegenslag. Eigen regie. Hoop. Verschillende deskundigen vertellen hoe je je veerkracht kunt vergroten en daarmee je kwaliteit van leven.

- **Met oog voor naasten**

Als je zorgt voor iemand die ongeneeslijk ziek is, is het prettig als iemand aandacht heeft voor jou als naaste. Welke zorg en hulp is er voor jou als naaste?

### **Mede mogelijk gemaakt door**

De regionale Netwerken Palliatieve Zorg zorgen er achter de schermen voor dat je gebruik kunt maken van goede palliatieve zorg in de regio. Ze zijn mede-initiatiefnemer van Pal voor u en verspreiden de Pal voor u-uitgaven. De uitgaven zijn ook los verkrijgbaar via [www.palvooruu.nl](http://www.palvooruu.nl). Deze special is mede mogelijk gemaakt door ZonMw, VPTZ Nederland en het Kenniscentrum Kinderpalliatieve zorg.