



Psycho-educatie NAH: handen uit de mouwen!

Hoe omgaan met sociale en emotionele veranderingen na een hersenletsel?

START: 26 SEPTEMBER 2018

CURSUS

GENT

CODE 244

Voor wie?

Deze cursus van 7 bijeenkomsten is uitsluitend bedoeld voor personen met NAH.

Inhoud

Het oplopen van een hersenletsel brengt heel wat met zich mee. Tijdens de revalidatie wordt voornamelijk ingezet om de fysieke en cognitieve gevolgen te verhelpen. Maar naast fysieke en cognitieve gevolgen is er vaak ook sprake van gevolgen op het sociale en/of emotionele vlak. Mensen voelen zich niet meer dezelfde, geven aan anders te reageren, zijn sneller moe, piekeren meer over het heden en de toekomst, stellen zich vragen bij hun toekomstdoelen. Dit kan allemaal een grote invloed hebben op hoe iemand zich in het dagelijks leven voelt.

Tijdens zeven bijeenkomsten hebben we het samen over een aantal onderwerpen waarmee je als persoon met NAH geconfronteerd kunt worden na een hersenletsel. We zitten samen met lotgenoten en geven informatie door. Wat doe je met je vermoeidheid? Door welke waarden word je gestuurd? Welke rollen neem je nu op, in vergelijking met vroeger? Wat als je begint te piekeren – kun je dit ook stoppen? Wat met assertiviteit en relaties? Hoe bouw je (opnieuw) een zinvoller leven uit?

We staan stil bij heel wat van deze vragen. We leren van en door elkaar en kijken naar wat je op je pad allemaal kan/hebt tegen(ge)komen wanneer je te maken hebt met een niet-aangeboren hersenletsel.

We werken in deze cursus met een vaste groep rond een aantal thema's. Per sessie komt er een ander thema aan bod. De begeleiders voorzien telkens 'stof tot nadenken' en bieden ook structuur aan deze sessies. Na elke sessie krijgen de deelnemers informatie mee én een aantal opdrachten die ze tegen de volgende samenkomst moet uitvoeren (bv. invulopdrachten, relaxatieoefeningen, enz.).

SESSIE 1:

Algemene informatie over het verloop van deze cursus. Kennismaking met elkaar. Aan de hand van ieders verhaal volgt een bespreking van mogelijke oorzaken van een niet-aangeboren hersenletsel.

SESSIE 2:

Tijdens deze sessie gaan we verder in op de gevolgen van NAH. Wat zijn de zichtbare en onzichtbare gevolgen en hoe ga je ermee om?

SESSIE 3:

Vermoeidheid is een klacht die bij veel personen met NAH voorkomt, zowel kort na het oplopen van het hersenletsel als op lange termijn. We bespreken een aantal mogelijke oorzaken, maar gaan vooral op zoek naar mogelijke oplossingen! Verder bespreken we hoe je kunt omgaan met vermoeidheid, maar ook met stress: wat zijn mogelijke oorzaken en hoe ga je hiermee om?

SESSIE 4:

Deze sessie gaat specifiek over piekeren: het blijven tobben over bepaalde gedachten/doembeelden, zowel over vroeger als naar de toekomst toe. Wat gebeurt er eigenlijk? Wat zorgt er bij jou voor dat je begint te piekeren? We overlopen wat je hieraan kunt doen.

SESSIE 5:

Een neerslachtige stemming of eventueel een depressie: Hoe herken je dit wanneer je zelf dreigt af te glijden of hoe herken je het bij anderen? Wat zijn de kenmerken? Wat doe je wanneer je hiermee in aanraking komt? We hebben het hier over wat ons gedrag stuurt, welke waarden onze keuzes bepalen en wat ons motiveert. We gaan op zoek naar waarden die voor jou belangrijk zijn en proberen een aantal existentiële vragen ('Moeder, waarom leven wij?') van een persoonlijk antwoord te voorzien.

SESSIE 6:

Deze sessie gaat over rolveranderingen die personen kunnen doormaken, over vriendschap, hobby's, werk,... maar ook: Hoe zit het met relaties in het algemeen? Vrienden? Vallen deze weg? Assertiviteit? Verder gaan we op zoek naar zinnige mogelijkheden om de vrijgekomen tijd in te vullen. Wat wil jij graag doen? En hoe kunnen we dit concreter maken?

SESSIE 7:

Tijdens deze sessie worden alle vorige items nog eens overlopen, worden ervaringen uitgewisseld en sluiten we 'feestelijk' af.

Algemeen:

We werken met een groep van 12 personen.

Het is belangrijk dat elke deelnemer alle sessies kan meevolgen.

Door wie?



Wouter Lambrecht
neuropsycholoog

Kamille De Schaepmeester
klinisch psycholoog

Praktisch

woensdagen 26 september, 3 oktober, 10 oktober, 17 oktober en
zaterdagen 27 oktober, 10 november en 17 november 2018 / 10.30 tot 12 uur
Kostprijs: 70 euro, dankzij de giften via de actie van de Warmste week
Locatie: Hersenletselpraktijk, Palinghuizen 145, 9000 Gent

Inschrijven via www.sig-net.be > **vormingen**

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

