

The background features abstract, overlapping green geometric shapes, primarily triangles and polygons, in various shades of green, creating a modern and dynamic visual effect.

Wat is een hersenletsel-café

Kader: dyNAHmiek

- ▶ Het volledige aanbod van niet-aangeboren hersenletsel valt onder de noemer **dyNAHmiek**.
- ▶ DyNAHmiek is een overkoepelende naam en staat voor een organisatie of een groep organisaties die activiteiten doen voor personen met NAH en hun omgeving.
- ▶ Deze activiteiten krijgen vorm in vier pijlers: ontmoeting, informeren, bijleren in de vorm van cursussen en vrijetijdsactiviteiten. Sig is nauw betrokken bij de eerste drie pijlers.
- ▶ Sig roept op tot het organiseren van de hersenletsel-café's en coördineert de informatiesessies, lotgenotencontacten en cursussen.

ONTMOETING

- ▶ Met de eerste pijler richten we ons op **ontmoeting** door het organiseren van hersenletsel-café's.
- ▶ Hier staat de laagdrempeligheid en het samenzijn centraal.

INFORMEREN

- ▶ Met de tweede pijler willen we ook **informer**en door informatiesessies en lotgenotencontacten aan te bieden. Tijdens de informatiesessies krijgen de deelnemers vooral informatie over het thema NAH en kunnen ze vragen stellen.
- ▶ Daarnaast bestaat in elke Vlaamse provincie een vorm van lotgenotencontact, georganiseerd in plaatselijke groepen. Hierbij staat uitwisseling onder de deelnemers centraal.

BIJLEREN VIA CURSUSSEN

- Als derde pijler organiseren we **bijleren onder de vorm van cursussen** waar een vaste groep regelmatig samenkomt rond een aspect van NAH.

We organiseren cursussen voor personen met NAH: NAH-fotogroepen, cursus over mindfulness voor personen met NAH, cursus ivm yoga en NAH.

Daarnaast organiseren we ook de mantelzorgcursus voor partners en ouders van personen met een hersenletsel

VRIJETIJDSACTIONVITEITEN

- ▶ Als vierde pijler organiseren plaatselijke organisaties **vrijetijdsactiviteiten**.

Wat is een hersenletsel-café?

- ▶ Een hersenletsel-café is een laagdrempelige manier om personen met NAH, familieleden en/of geïnteresseerden bijeen te brengen.
 - ▶ Het is een gelegenheid om ervaringen uit te wisselen en over een aspect van NAH te spreken.
 - ▶ Dit kan door een spreker te vragen of een workshop te organiseren.
 - ▶ Uiteraard is “gezellig samenzijn” een onderdeel van het hersenletsel-café.
-
- ▶ Een hersenletsel-café houdt rekening met de gevolgen van NAH, o.a. geen luide muziek, geen fel licht en rolstoeltoegankelijke plaats.

Wie organiseert het?

- ▶ Een hersenletsel-café wordt door een of meerdere plaatselijke organisaties georganiseerd, al dan niet in hun eigen lokalen. Ze willen vanaf heden ook aanmoedigen om meer te gaan samenwerken door het café te organiseren in vb. het plaatselijk cultuurhuis, vb. bibliotheek. Plaatsen die mensen reeds kennen.
- ▶ Zowel de inhoudelijke, praktische en financiële kant wordt georganiseerd door de plaatselijke organisatie(s).
- ▶ Sig ondersteunt op het vlak van promotie en eventueel zoeken en vastleggen van sprekers.

De kostprijs

- ▶ Aangezien we dit zien als een laagdrempelige activiteit, is een hersenletsel-café gratis. Voor een drankje of hapje kan wel iets gevraagd worden, dit wordt door de plaatselijke organisaties bepaald.

Mogelijke methodiek

- ▶ Spreker vragen
- ▶ Workshop
- ▶ Een debat
- ▶ Een interactieve quiz
- ▶ Interactieve videohoek
- ▶ Yogales
- ▶ Getuigenissen van ervaringsdeskundigen
- ▶ Rondetafelgesprekken
- ▶ Gesprekken tijdens een wandeling
- ▶ Het “Rad van NAH” met veel weetjes

Mogelijke thema's

- ▶ Nieuwe opleiding, herscholing, cursus, wat kan ik nog volgen met mijn NAH?
- ▶ Na NAH, is er Nog Altijd Humor?
- ▶ Reizen met NAH, waar moet je allemaal op letten?
- ▶ Belang van bewegen na NAH
- ▶ Ik, mijn NAH en de mensen rondom mij
- ▶ Hoe vrije tijd bij personen met NAH invullen?
- ▶ Hoe blijf ik actief na mijn hersenletsel?
- ▶ Leven met NAH, een hele boterham

Mogelijke thema's

- ▶ Hoe kan ik als mantelzorger het brein stimuleren: tips en weetjes om thuis te oefenen
- ▶ Op weg naar gepaste hulp na NAH
- ▶ Hoe omgaan met te weinig ziekte-inzicht, hoe omgaan met egocentrisme?
- ▶ Revalidatie na hersenletsel en wat met vrije tijd na een hersenletsel
- ▶ Wat is de betekenis van muziek bij personen met NAH
- ▶ Thuiskomen met NAH
- ▶ Hoe hou je het vol als mantelzorger van een persoon met NAH?

Mogelijke randanimatie

- ▶ Fototentoonstelling van personen met NAH
- ▶ Info-standen van organisaties in de buurt
- ▶ Sjoelbak of een ander gezelschapsspel
- ▶ Een stilte hoek
- ▶ Boekenstand met info over NAH

Wanneer organiseren?

- ▶ Er worden enerzijds gezamenlijke hersenletsel-café's aangeboden:
Dit gebeurt éénmaal in het voorjaar (tweede week in maart) en tijdens “de Week van de Niet-aangeboren Hersenletsels”: tweede week in oktober.
- ▶ Elke organisatie kan ook nog extra hersenletsel-café's aanbieden. Ook hier staat Sig in voor promotie.
- ▶ Een hersenletsel-café kan zowel overdag als 's avonds plaatsvinden.

PR: sjabloon

- Er is een hersenletsel-café sjabloon gemaakt met een foto die kan gebruikt worden, om de herkenbaarheid te vergroten. Er is plaats voorzien om de eigen gegevens in te vullen.



Wat doet Sig?

- ▶ Sig zorgt voor het verzamelen van alle hersenletsel-café's en promotie via een extra nieuwsbrief die naar 6300 personen wordt verstuurd
- ▶ Alle gegevens worden door gestuurd naar Sabine Willaert, sabine.willaert@sig-net.be.
- ▶ Het sjabloon kan ook via Sig verkregen worden.

Wat zijn de ervaringen?

- ▶ Het woord 'café' spreekt aan, vaak een eerste stap naar het volgen van andere initiatieven
- ▶ Niet te moeilijk doen, simpele zaken aanbieden, mensen vertellen wel
- ▶ Drank en hapjes zijn altijd welkom
- ▶ Voldoende volk hangt vooral af van de inzet van de plaatselijke organisator
- ▶ Deelnemers komen graag terug
- ▶ Valkuil: het is nog altijd een drempel om te komen, dus veel PR nodig, zeker in het begin