



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Psycho-educatie NAH: handen uit de mouwen! Hoe omgaan met sociale en emotionele veranderingen?

### Code 294

|                             |                                      |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Type vorming                | Cursus                               |
| Code                        | 294                                  |
| Wanneer                     | 28/09/2016 tot 26/10/2016            |
| Uur                         | 13:30 tot 15:00                      |
| Waar                        | Hersenletselpraktijk Gent            |
| Prijs                       | € 115,00 - € 0,00 voor participanten |
| Uiterste inschrijvingsdatum | 28/09/2016                           |
| Aantal uren vorming         | 7,50 uur                             |

### Extra info

#### Inhoud

Het oplopen van een hersenletsel brengt vaak een heel aantal gevolgen met zich mee. Tijdens de revalidatie wordt vaak 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 zijn allemaal zaken die een heel grote invloed kunnen uitoefenen op hoe iemand zich in het dagelijkse leven voelt. Tijdens vijf bijeenkomsten hebben we het samen over een aantal onderwerpen waarmee je als persoon met NAH geconfronteerd kunt worden na een hersenletsel. Er wordt met enkele lotgenoten samen gezeten en informatie verstrekt. Wat doe je met je vermoeidheid? Door welke waarden word je gestuurd? Welke rollen neem je nu in, 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 die vragen waarbij er wordt geleerd van en door elkaar en wordt gekeken naar wat je op je pad allemaal kan/hebt tegen(ge)komen wanneer je te maken hebt met een niet-aangeboren hersenletsel.

Concreet wordt in deze reeks met een vaste groep gewerkt rond een aantal thema's. De begeleiders voorzien telkens 'stof tot nadenken' en bieden ook structuur aan deze sessies. Na elke sessie krijgen de deelnemers informatie mee, en ook een aantal opdrachten die men tegen de volgende samenkomst moet uitvoeren (bv. aantal zaken invullen, relaxatieoefeningen die moeten ingeoefend worden, ...).

#### SESSIE 1:

Algemene informatie over het verloop van deze workshops. Kennismaking met elkaar, waarbij aan de hand van ieders verhaal een bespreking volgt van mogelijke oorzaken en gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel.

#### SESSIE 2:

Vermoeidheid is een klacht die bij heel wat personen 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 een aantal zaken rond coping ("omgaan met") en verwerking, maar ook rond stress: mogelijke oorzaken, en hoe hiermee om te gaan.

#### SESSIE 3:

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? En we overlopen ook een aantal mogelijke dingen die je hier kunt aan doen.

#### SESSIE 4:

Een neerslachtige stemming, of ev. 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? Vervolgens hebben we het over wat ons gedrag stuurt, welke waarden onze keuzes bepalen en wat ons motiveert. We gaan op zoek naar die waarden die voor jou belangrijk zijn en proberen een aantal existentiële vragen (bv. 'Moeder, waarom leven we?') van een persoonlijk antwoord te voorzien.

#### SESSIE 5:

We hebben het 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 tijdens deze bijeenkomst ook op zoek naar zinnige mogelijkheden om de vrijgekomen tijd in te vullen. Wat wil jij graag doen? En hoe kunnen we dit concreter maken?

#### Algemeen:

Er wordt met een groep van ongeveer 12 personen gewerkt. Het is belangrijk dat elke deelnemer zich tracht vrij te maken, zodat hij bij elke sessie kan aansluiten.

*Op de overzichtsflyer stond deze voordracht aangekondigd als 'Psycho-NAH: handen uit de mouwen'. Dat moet uiteraard 'Psycho-educatie NAH: handen uit de mouwen zijn'.*

#### Begeleiding

Camille De Schaepmeester is klinisch psycholoog. Ze liep stage op de NAH-unit van het Psychiatrisch Centrum Caritas te Melle en werkt in de Hersenletselpraktijk te Gent.

Wouter Lambrecht werkt als klinisch neuropsycholoog in de Hersenletselpraktijk te Gent en is verbonden aan PC Caritas. Hij is ook co-auteur van het boek 'Breinzicht: Toegepaste neuropsychologie bij niet-aangeboren hersenletsel' waarvan recent een vernieuwde 2e druk verscheen. Hij geeft tenslotte ook lezingen rond de gevolgen van NAH en neuropsychologische thema's en begeleidt ook vaak lotgenotencontacten van personen met NAH.

#### Doelgroep

Deze activiteit richt zich uitsluitend tot personen met NAH

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met

