

NAH en piekeren, hoe geraak ik ervan af?

Type vorming	Ontmoeting
Code	203
Wanneer	01/02/2021
Uur	14:00 tot 16:00
Waar	Online
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	01/02/2021
Aantal uren vorming	2,00 uur

Extra info

Afdrukbare
fiche

Inhoud

Piekeren, we doen het allemaal. Wanneer je getroffen bent door een hersenletsel, pieker je over wat jou is overkomen (Had ik maar...) en over angsten voor de toekomst (Wat als? Hoe moet het nu verder?). Soms krijgen we de negatieve gedachtegang niet gestopt en geraken we geen stap vooruit. Het wordt het zo'n grote kwelling dat het ons leven overneemt. Tijd om in te grijpen! Merk je dat jouw hoofd nooit stil lijkt te staan? Komen dezelfde gedachten steeds opnieuw voor zonder dat je tot een oplossing komt? Of lijkt jouw piekeren een gewoonte te zijn geworden? Dan is deze online sessie iets voor jou!

We staan stil bij wat piekeren juist is en wat gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren. Je krijgt handvatten mee om het piekeren aan banden te leggen en er terug controle over te krijgen aan de hand van verschillende stappen.

Door wie?

Greet Demesmaeker
Orthopedagoog

Voor wie?

Deze activiteit is voor personen met NAH en hun omgeving.

Studenten kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.