

Omgaan met piekeren als familielid van een persoon met NAH

Type vorming	Ontmoeting
Code	213
Wanneer	18/05/2021
Uur	19:00 tot 21:00
Waar	Online
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	18/05/2021
Aantal uren vorming	2,00 uur

Extra info

Afdrukbare
fiche

Inhoud

Piekeren, we doen het allemaal. Als mantelzorger pieker je over gebeurtenissen uit het verleden (Had ik maar...) en over angsten voor de toekomst (Wat als ik ziek word? Wat als ik er niet meer ben? Hoe moet het dan 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

praktijkgerichte orthopedagoge, coach, rouw- en verliesconsulent.

Voor wie?

Familieleden van personen met NAH.

Studenten kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.

