



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

KOP OP - Hoe omgaan met sociale en emotionele veranderingen na een hersenletsel?

Type vorming	Cursus
Code	224
Wanneer	22/04/2021 tot 03/06/2021
Uur	14:00 tot 15:30
Waar	
Prijs	€ 70,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	21/04/2021
Aantal uren vorming	8,00 uur

Extra info

Inhoud

Het oplopen van een hersenletsel brengt heel wat met zich mee, waaronder naast fysieke en cognitieve gevolgen ook vaak emotionele en sociale gevolgen. 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 zes 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 is verliesverwerking – hoe loopt dit ‘proces’? 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 en gevolgen van een niet-aangeboren hersenletsel.

SESSIE 2

Tijdens deze sessie gaan we verder in op de gevolgen van NAH. Daarnaast wordt uitleg gegeven over het onderscheid tussen gedachten, gevoelens, enz. aan de hand van het 5G-schema. Dit is een belangrijk onderscheid dat ook tijdens de volgende modules gebruikt wordt.

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.

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

Tijdens deze sessie bespreken we een aantal 'rouwverwerkingsmodellen', die als inspiratie kunnen dienen om in gesprek te gaan met elkaar over wat het betekent om bepaalde zaken te verliezen, of met een zeker beperking in het leven te staan na het oplopen van het hersenletsel. We trachten ook een aantal suggesties te bespreken om tot een zo zinvol mogelijk leven te komen.

SESSIE 6

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

Door wie?

Wouter Lambrecht

Klinisch neuropsycholoog

Camille De Schaepmeester

Klinisch neuropsycholoog

Voor wie?

Deze cursus van 6 bijeenkomsten is uitsluitend bedoeld voor personen met NAH.

Algemeen

We werken met een groep van **max. 12 personen**.

Het is **belangrijk dat elke deelnemer alle sessies kan meevolgen**.

