



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Piekeren na NAH, wat kun je eraan doen?

|                             |                                     |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| Type vorming                | Cursus                              |
| Code                        | 208                                 |
| Wanneer                     | 07/02/2022 tot 14/02/2022           |
| Uur                         | 14:00 tot 16:00                     |
| Waar                        | Online                              |
| Prijs                       | € 10,00 - € 0,00 voor participanten |
| Uiterste inschrijvingsdatum | 07/02/2022                          |
| Aantal uren vorming         | 4,00 uur                            |

### Extra info

#### Inhoud

Piekeren, we doen het allemaal. Wanneer je getroffen bent door een hersenletsel, pieker je over wat jou is overkomen en over de toekomst. Ook als naaste staat jouw hoofd niet stil.

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 webinar iets voor jou!

In het eerste deel, op 7 februari, staan we stil bij wat piekeren juist is en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren.

In het tweede deel, op 14 februari, worden jou een aantal handvaten en technieken aangereikt om met piekergedrag om te gaan en terug controle te krijgen over jouw gedachten.

#### Door wie?

##### Greet de Mesmaeker

Praktijkgerichte orthopedagoge, coach, rouw- en verliesconsulente.

#### Voor wie?

Personen met NAH en hun omgeving

studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit



Hersenletsel Liga  
Samen voor mensen met NAH



Inclusie  
Ambassade