

Ik heb een hersenletsel, hoe ga ik om met stress en energiemangement?

Type vorming	Webinar
Code	210
Wanneer	12/03/2024
Uur	14:00 tot 16:00
Waar	Online
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	12/03/2024
Aantal uren vorming	2,00 uur

Extra info

NAH en stress Mensen met NAH ervaren door de aard van hun problematiek al meer stress om alles te kunnen bolwerken. Het dagelijks functioneren lukt niet meer vanzelf of vraagt veel meer energie. Door de omgeving wordt dit niet altijd correct ingeschat, gaande van overbetutteling tot overschatting. Vermoeidheid en overbevraging kunnen hun tol eisen, doseren is en blijft belangrijk. Daarnaast zijn er naast de NAH zelf in het leven nog stressfactoren: de zorgen rond kinderen, relaties, financiën, gezondheid,... waar alle mensen mee te maken hebben. NAH vermindert vaak de stressbestendigheid waardoor het een pak lastiger wordt met deze situaties om te gaan.

Er wordt een korte schets gegeven van hoe stress wetenschappelijk in elkaar zit.

Daarnaast worden verschillende mogelijke stress factoren overlopen en is er mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen.

Er worden ook tips aangereikt en uitgewisseld rond hoe met stress om te gaan.

Door wie?

An Cornelis

Klinisch psycholoog

Voor wie?

- voor personen met NAH en hun omgeving
- studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit



Inclusie
Ambassade



Hersenletsel Liga
Samen voor mensen met NAH

dynamiek