

Kop op: Hoe omgaan met sociale en emotionele veranderingen na een hersenletsel?

Code 270

Type vorming	Cursus
Code	270
Wanneer	25/09/2019 tot 13/11/2019
Uur	14:00 tot 15:30
Waar	De Kluiver Antwerpen
Prijs	€ 80,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	13/11/2019
Aantal uren vorming	14,00 uur

Extra info

[Afdrukbare
fiche](#)

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 zeven 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

Een neerslachtige stemming of een depressie: Hoe herken je dit wanneer je zelf dreigt af te glijden of hoe herken je het bij anderen? Wat zijn de kenmerken? Wat doe je wanneer je hiermee in aanraking komt? We hebben het hier over wat ons gedrag stuurt, welke waarden onze keuzes bepalen en

wat ons motiveert. We gaan op zoek naar waarden die voor jou belangrijk zijn en proberen een aantal existentiële vragen ('Moeder, waarom leven wij?') van een persoonlijk antwoord te voorzien.

SESSIE 7

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 7 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**.



**CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHOLOGIE**