



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Zelfzorg bij mantelzorgers van mensen met NAH

Type vorming	Infosessie
Code	226
Wanneer	24/04/2023
Uur	19:15 tot 21:15
Waar	Online
Prijs	€ 5,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	24/04/2023
Aantal uren vorming	2,00 uur

### Extra info

#### Inhoud

In deze online sessie gaan we in op thema's die bij mantelzorgers kunnen meespelen en die het ondersteunen van mensen met NAH zwaar kunnen maken. Hoe neem je al die taken erbij en doe je ook nog je eigen ding, hoe ga je om met schuldgevoelens, veranderende gevoelens tegenover je familielid, is communicatie en wederzijds begrip (nog) mogelijk...

We gaan ook in op wat mantelzorgen draaglijk kan maken: helpende inzichten, versterkende factoren, ondersteuning, tijd voor jezelf..

Naast de theorie is er ook plaats om ervaringen uit te wisselen en tips te krijgen van anderen die hetzelfde ervaren of een weg gevonden hebben om er beter mee om te gaan.

Tot slot, worden ook een aantal mogelijkheden besproken om verder te werken aan zelfzorg. Hierbij worden ook initiatieven vanuit SIG aangeboden: online sessies, live gespreksgroepen of ervaringsgericht werken waarbij er ruimte is voor beweging en natuurbeleving.

#### Door wie?

##### An Cornelis

Klinisch neuropsycholoog

#### Voor wie?

Deze infosessie is uitsluitend bedoeld voor mantelzorgers van een persoon met een hersenletsel.

#### ZOOM

Via het platform Zoom kunt u deze online infosessie volgen. U krijgt een e-mail met een link naar de online infosessie op 21/04 en wat praktische informatie. **Kreeg u op 21/04 voor 14.00 u nog geen link via e-mail? Neem dan contact op met Kim Van Daele via [kim.van.daele@sig-net.be](mailto:kim.van.daele@sig-net.be)**



Hersenletsel Liga  
Samen voor mensen met NAH



Inclusie  
Ambassade