



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

## Een moeilijke periode? Hoe overbrug je die? En met een hersenletsel erbij, lukt het dan nog?

Type vorming	Ontmoeting
Code	266
Wanneer	03/10/2024
Uur	19:00 tot 21:00
Waar	Online
Prijs	€ 8,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	03/10/2024
Aantal uren vorming	2,00 uur

### Extra info

In het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheidszorg organiseert Sig een avond over "Samen voor meer veerkracht!"

### Inhoud

Perfect geluk bestaat niet: er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken deel uit van ons leven. Met 'moeilijke perioden' bedoelen we: moeilijke momenten (beperkt in tijd, zoals bv. een dipje, een slechte dag, kleine levensgebeurtenissen ...); langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, grote en ingrijpende levensgebeurtenissen zoals een ongeval of hersenbloeding, of hartinfarct ...).

Ook personen met een hersenletsel maken moeilijke periodes mee. Hoe kun je toch positief blijven? Waar haal je de energie? We gaan samen kijken wat je kan leren uit moeilijke perioden, hoe je ermee kan omgaan, hoe je anderen kan ondersteunen en hoe je leert stilstaan bij allerlei emoties.



### Voor wie?

Alle geïnteresseerden

### Door wie?

**Dirk Liessens**, neuropsychiater

### Praktisch

Je volgt deze online infosessie via het platform **Zoom**. Je krijgt ten laatste op 3/10 een e-mail met een link naar de online infosessie. **Kreeg je op 3/10 om 14.00 uur nog geen link via e-mail? Neem dan contact op met ons via [info@sig-net.be](mailto:info@sig-net.be).**



Op zoek naar meer achtergrondinformatie? Neem een kijkje in de [catalogus](#) van de [Sig-bib](#). Spring gerust binnen tijdens de openingsuren (elke werkdag van 9.00 tot 12.00 uur, behalve op woensdag). Uitleen is gratis.

### In samenwerking met



**Hersensletsel Liga**  
Samen voor mensen met NAH



**Inclusie  
Ambassade**



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt