



CURSUS

PROVINCIE
OOST-VL

CODE
240

Omgaan met stress en veerkracht na NAH - groepstherapie en lotgenotencontact

Iedereen heeft wel eens last van stress en dat kan ook geen kwaad, het houdt ons alert en actief. Er zijn echter momenten dat de stress zo hoog oploopt dat het je belemmert in het dagelijks leven. Je ervaart dan klachten als hoofdpijn, meer piekeren, gespannenheid, slapeloosheid en je raakt sneller geëmotioneerd. Zowel korte als langere tijd na het oplopen van een niet-aangeboren hersenletsel worden mensen vaak meer en sneller als voorheen geconfronteerd met stress. Eerst en vooral zorgt een NAH voor veel ongevraagde veranderingen in je leven die aanpassing en energie vergen. Dat brengt vaak heftige emoties en spanning met zich mee. Het komt ook voor dat men door het hersenletsel op zich wat sneller prikkelbaar is dan voorheen; een kleine tegenslag of irritatie kan je dan al snel op de kast jagen.

In deze cursus van vijf sessies staan we in groep stil bij de oorzaken van stress en hoe je de signalen bij jezelf herkent. We onderzoeken samen de mogelijkheden om je veerkracht te verhogen en hoe je effectiever met stress kan gaan. We maken ook kennis met verschillende vormen van ontspanning en relaxatie en gaan op zoek naar wat jou helpt om meer balans en evenwicht te ervaren.

Deze activiteit wordt aangeboden door Sig in samenwerking met



**HERSENLETSEL
PRAKTIJK**

WANNEER	5 vrijdagen van 10.30 - 12 uur: 10 februari, 17 februari, 24 februari, 3 maart en 10 maart 2017
WAAR	Hersenletselpraktijk - Palinghuizen 145 - 9000 Gent
INSCHRIJVEN	115 euro
BEGELEIDING	Dascha van Beurden , klinisch psycholoog
DOELGROEP	Deze activiteit richt zich <u>uitsluitend</u> tot personen met NAH

Meer info en inschrijven >> www.sig-net.be