



Informatie voor patiënten

Altrecht Neuropsychiatrie Vesalius

Lotgenotengroep niet-aangeboren hersenletsel

De Lotgenotengroep is een open groep, waarbij mensen met niet-aangeboren hersenletsel samenkomen om ervaringen met elkaar te delen.

Samen met een ervaringsdeskundige hulpverlener worden verschillende thema's besproken en is er ruimte om eigen ervaringen in te brengen. Er is aandacht voor problemen, maar zeker ook ruimte voor humor en relativering.

- Heb jij de behoefte om in gesprek te gaan met mensen die in eenzelfde situatie zitten als jij?
- Heb jij de behoefte om ervaringen uit te wisselen over de gevolgen van hersenletsel in jouw leven?
- Heb jij de behoefte om gewoon je verhaal te delen met mensen die herkennen waar jij mee worstelt?

Dan is de Lotgenotengroep misschien iets voor jou.

Voor wie

Mensen die behoefte hebben aan contact met lotgenoten.

Doel

- Herkenning vinden bij lotgenoten in het leven met hersenletsel
- Steun en bevestiging vinden bij elkaar
- Ervaringen uitwisselen en leren van elkaar

Inhoud bijeenkomsten

Het eerste deel van de bijeenkomst zal er een thema centraal staan. In het tweede deel zal er ruimte zijn voor eigen inbreng.

Thema's

Mentale belastbaarheid | Ik ben zo snel moe | Dit kon ik altijd, dus moet ik dit nu ook kunnen | Leuke dingen kosten me nu energie |

Liefde en relaties | Alles is anders | Ik voel me alleen | Ik voel de liefde niet meer | Ik schiet tekort |

De omgeving | Niemand begrijpt me | Mensen zien niet aan me dat ik veranderd ben |

Gevoelens | Ik voel me alleen | Ik voel me anders, maar krijg er geen grip op |

Aanvaarding | Accepteren? Dacht het niet! | Vechten tegen de gevolgen van hersenletsel kost me energie | Ik wil gewoon beter worden |

Zelfvertrouwen | Ik moet verder zonder Vesalius, maar ik durf het niet alleen |

Omgaan met bureaucratische instanties | Het lijkt wel alsof het UWV mijn leven bepaalt | Ik moet zoveel, maar begrijp het niet | Ik ben de controle kwijt over mijn eigen leven |

Daginvulling en hobby's | Zonder werk haal ik geen voldoening uit mijn dag | Ik vind het moeilijk om hobby's te vinden die mij ontspanning geven | Ik kom tot niets meer |

Gedrag en emoties | Ik heb mijn emoties niet onder controle | Ik schaam me voor mijn gedrag | Ik ben zo emotioneel | Ik raak snel geïrriteerd |

Wanneer

Om de week op donderdag van 11.00 tot 12.00 uur (incl. pauze).

Individueel

Ben je geen fan van groepen? Of komt de donderdag jou niet uit? Het is ook mogelijk om individueel in gesprek te gaan met de ervaringsdeskundige hulpverlener.

Interesse

Heb je behoefte om in contact te komen met lotgenoten en/of de ervaringsdeskundige hulpverlener, dan kan je dit aangeven bij de receptie of bij één van jouw behandelaren.