

Cursus Omgaan met verandering

Ondersteuning voor partners en familieleden van mensen met niet-aangeboren hersenletsel

De gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel zijn vaak heel ingrijpend. Niet alleen voor de getroffene, maar ook voor bijvoorbeeld de partner. In deze cursus staat het omgaan met veranderingen centraal en is er volop aandacht voor het uitwisselen van ervaringen en delen van emoties. MEE & de Wering organiseert de cursus in samenwerking met de Mantelmeeuw, onderdeel van Esdege-Reigersdaal.

De cursus bestaat uit zeven bijeenkomsten en start in het najaar van 2016. De cursus wordt gegeven bij MEE & de Wering, James Wattstraat 5 in Alkmaar. Op de maandagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. De cursusdata zijn: 3, 17 en 31 oktober, 7 en 21 november, 5 en 19 december. De cursus kost €10,-

De eerste bijeenkomsten zijn met name gericht op kennis toename zodat meer inzicht op de persoonlijk situatie ontstaat. Daarna is er meer aandacht voor het delen van ervaringen en het uitwisselen van praktische tips. De volgende punten komen aan de orde:

- hoe werken de hersenen? Wat zijn mogelijke gevolgen van hersenletsel
- omgaan met hersenletsel; handvatten en praktische tips
- hoe kun je hulp organiseren
- gevoelens en strijd, omgaan met stress
- toekomstperspectieven

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen tussen 09.00 en 12.00 uur met MEE & de Wering tel: 088-6 522 522 of vraag@mailmee.nl