

GROEPSBEHANDELING GRIP OP ENERGIE

na mild hersenletsel



VOOR WIE

Deze groepsbehandeling (3 tot 6 deelnemers) is bedoeld voor mensen met licht traumatisch hersenletsel, zoals een hersenschudding, waarbij de klachten langer dan drie maanden bestaan en die beperkingen blijven ervaren in het dagelijks leven.

PLANNING

- Individuele intakegesprek met een ergotherapeut

Groepsbehandeling:

- Vrijdag 25 september
- Vrijdag 2 oktober
- Vrijdag 9 oktober
- Vrijdag 30 oktober
- Vrijdag 27 november

De bijeenkomsten zijn van **9.30 tot 11.00 uur** en worden gegeven op onze praktijk

ALGEMEEN

Heeft u al langere tijd last van lichamelijke klachten of cognitieve problemen zoals concentratie- of geheugenproblemen? Of heeft u moeite met prikkelverwerking na een ongeval?

Merkt u dat uw herstel stagneert of dat uw klachten zelfs toenemen?

Misschien kost het steeds meer moeite om uw dagelijkse activiteiten vol te houden, werk te combineren met uw privéleven of sociale contacten te onderhouden. U zegt vaker afspraken af, raakt sneller geïrriteerd of merkt dat uw energieniveau beperkt is.

Wellicht lukt het nog om tijdelijk door te gaan, maar nemen de klachten daarna toe en loopt u vast in uw dagelijks functioneren.

Herkent u zich in één of meer van deze situaties? Dan kan deze groepsbehandeling u helpen om meer inzicht te krijgen in uw klachten en handvatten te bieden om hier beter mee om te gaan.



AANMELDEN

Wilt u zich aanmelden of heeft u vragen, stuur ons gerust een mail: **info@ergo-apeldoorn.nl**

Gezondheidscentrum Jean Monnetpark
Jean Monnetpark 19
7336 BA Apeldoorn
www.ergotherapie-apeldoorn.nl

TRAINERS



Ergotherapeut Marike



Psychosomatisch
oefentherapeut Evelien



Ergotherapeut Yvonne

KOSTEN

In overleg met de therapeuten worden de mogelijkheden voor de vergoeding van de groepstraining besproken

INHOUD GROEPSBEHANDELING

Tijdens deze groepstraining leert u beter omgaan met uw energie en belastbaarheid in het dagelijks leven. U krijgt inzicht in de factoren die van invloed zijn op uw energiebalans en leert praktische strategieën om activiteiten op een duurzame manier op te bouwen. Het doel is dat u meer grip krijgt op uw dagelijks functioneren, zodat u belangrijke activiteiten thuis, op het werk en in uw vrije tijd weer beter kunt uitvoeren. Binnen de groep deelt u ervaringen met anderen en leert u van elkaars inzichten en aanpak.

AANDACHTSPUNTEN TIJDENS DE BEHANDELING

- Inzicht krijgen in uw inzicht in uw klachten, mogelijkheden en grenzen
- Het verschil herkennen tussen overbelasting en onderbelasting
- Lichamelijke en mentale signalen herkennen en begrijpen
- Begrijpen welke factoren u wel en niet kunt beïnvloeden
- Opbouwen van activiteiten op een manier die past bij uw belastbaarheid
- Praktische strategieën toepassen in het dagelijks leven
- Regie nemen over uw energiebalans
- Voorkomen van terugval en het behouden van behaalde resultaten.
- Uw functioneren stap voor stap uitbreiden en met meer vertrouwen deelnemen aan het dagelijks leven.

AANMELDEN

Wilt u zich aanmelden of heeft u vragen, stuur ons gerust een mail: info@ergo-apeldoorn.nl

Gezondheidscentrum Jean Monnetpark
Jean Monnetpark 19
7336 BA Apeldoorn
www.ergotherapie-apeldoorn.nl