

Samen verder

**Lotgenotengroep voor partners/naasten
van mensen met niet aangeboren
hersenletsel**

Wanneer iemand een hersenbeschadiging krijgt, is het niet alleen de persoon zelf die daar gevolgen van ondervindt. Ook voor de omgeving, en in het bijzonder voor jou als partner of naaste, verandert er veel. Pas na een lange, intensieve periode van revalidatie wordt duidelijk hoe je naaste ervoor staat en wat dit voor je betekent.

Wanneer het voor de omgeving lijkt alsof je naaste met hersenletsel goed opknapt, kun je het juist zwaar hebben. Zowel met de lichamelijke zorg die op uw schouders rust, als de veranderingen in het denken en in het gedrag van je naaste. Het opnieuw vinden van evenwicht kost tijd. Om je hiermee te helpen organiseert Rijndam 'Samen verder', een lotgenotengroep voor partners en naasten van mensen met een hersenbeschadiging.

Wat is het doel van de bijeenkomsten?

Je krijgt handvatten aangereikt om een nieuwe balans te vinden in je leven, waarbij je ook tijd en ruimte vindt voor jezelf. Denk hierbij aan:

- het delen van ervaringen met lotgenoten,
- ruimte en tijd nemen voor het verwerkingsproces,
- het ontwikkelen van handvatten om beter om te leren gaan met de situatie,
- het zoeken naar de balans tussen "zorgen voor de ander" en "zorgen voor jezelf".

Onderwerpen

De bijeenkomsten worden begeleid door een maatschappelijk werker. 'Samen verder' bestaat uit vijf bijeenkomsten, waarbij iedere bijeenkomst één onderwerp wordt besproken. De onderwerpen die aan bod komen zijn:

1. Omgaan met de (onzichtbare) veranderingen van uw partner/naaste.
2. Rolveranderingen in de relatie met uw partner/naaste.
3. Omgaan met verlies.
4. Hulp/steunbronnen.
5. Een nieuwe balans, een eigen leven.

Daarnaast is er uiteraard ruimte en aandacht voor je vragen.

Praktische informatie

'Samen verder' vindt plaats bij Rijndam Revalidatie, locatie Westersingel. De bijeenkomsten zijn iedere vier weken, op woensdagmiddag van 15.30-16.30. De groep bestaat uit vier tot zes deelnemers. Je kan zelf kiezen bij welke bijeenkomst je aanwezig bent. De deelnemers kunnen dus ook per bijeenkomst wisselend zijn.

Hoe kan je je opgeven voor de cursus?

Je kan je opgeven bij de maatschappelijk werker van de polikliniek.

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

010 - 241 24 12

info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



april 2025