

## **Training: ‘Mijn ervaringsverhaal’ voor naastbetrokkenen van mensen met NAH.**

Zorgbelang Brabant verzorgt een training voor mensen die nauw betrokken zijn bij het leven van iemand met een Niet-aangeboren Hersenletsel (NAH). In deze training leer je om je ervaringsverhaal als naastbetrokkene aan elkaar en anderen te vertellen en presenteren. Een verhaal waaruit blijkt hoe het leven is veranderd maar ook hoe je weer opnieuw invulling, zin en betekenis aan het leven hebt gegeven. In dit artikel lees je de aanleiding van deze training en vind je informatie over de inhoud van de training en voor wie deze is bedoeld. De training gaat in maart van start!

### *Aanleiding*

Het krijgen van een hersenletsel heeft een grote impact op het leven van de betreffende persoon. We spreken over een breuk in de levenslijn. Om aan te geven dat iemand een leven voor het hersenletsel heeft en een (ander) leven daarna. Dit geldt evenzo voor direct betrokkenen. Ook voor hen is vaak sprake van een levensontwrichtende gebeurtenis. Inmiddels hebben we diverse trainingen ontwikkeld voor mensen met een hersenletsel. Geregeld krijgen we de vraag of een dergelijke training ook voor naasten bestaat. Tot nog toe moesten we daar ontkennend op reageren.

In deze nieuw ontwikkelde training staat het herstelverhaal van naasten van mensen met NAH centraal. De insteek voor de training is vergelijkbaar met de training ‘Mijn ervaringsverhaal NAH’. Het gaat om het leren schrijven en presenteren van je ervaringsverhaal zodat je dit kunt delen met anderen.

Deze training helpt je om met meer zelfvertrouwen te praten over je leven en wat daarin veranderd is. Na deze training kun je je ervaringsverhaal vertellen of presenteren aan anderen.

We verwachten dat deze training ook waardevol is voor het persoonlijk proces. Dit in de betekenis van herstel, verwerking en aanvaarding. Jij staat nu zelf centraal in dit verhaal en niet zozeer je naaste met NAH. Het geeft rust om het eigen levensverhaal te kunnen overzien en een periode te hebben om daar over na te denken. Samen met lotgenoten en onder deskundige leiding.

Met de kennis en kunde uit deze training kun je andere mensen en lotgenoten behulpzaam zijn in hun ontwikkeling en herstelproces. Daarnaast kun je na afloop van deze training voorlichting geven aan o.a. scholen, revalidatiecentra en welzijnsinstellingen.

### *Inhoud*

Tijdens de training ga je je ervaringsverhaal schrijven en ook presenteren aan elkaar. Je werkt aan je eigen verhaal. In de verschillende verhalen zullen overeenkomsten en verschillen zitten. Die bespreken we.

In de opbouw van de training is het volgende leidend:

- Wie was ik?
- Hoe kwam NAH in mijn leven?
- Hoe was de eerste periode na het ontstaan van NAH?
- Hoe heb ik mijn leven, al dan niet samen met de getroffene, weer vorm gegeven?

Daarnaast leer je presentatievaardigheden zoals: houding, oogcontact, omgaan met vragen uit het publiek, voorbereiding op je presentatie enzovoort.

### *Doelgroep*

Deze training is bedoeld voor partners, ouders, kinderen, broers of zussen of goeie vrienden van iemand met hersenletsel. En die dit ervaren als een grote impact op hun leven.

Het maximum aantal deelnemers is 8.

### Criteria voor deelname:

Niet iedereen kan deelnemen aan de training. De volgende criteria gelden:

- Minimaal 5 keer aanwezig zijn bij de training.
- 2½ uur (met tussendoor een pauze) in een training kunnen zitten.
- Kan met enige afstand naar de eigen situatie kijken.
- Feedback kunnen ontvangen en geven.
- Bereid en gemotiveerd zijn om thuis voorbereidingsopdrachten te maken.
- Voor of in een groep je verhaal willen vertellen en /of presenteren.
- Gemotiveerd zijn om na afloop iets met je ervaring te willen doen.

Voorafgaand aan de training is met alle deelnemers een kennismakingsgesprek. Op basis van dit gesprek kijken we of deze training inderdaad geschikt is.

### *Praktische informatie*

De cursus wordt gegeven door een ervaren cursusleidster in samenwerking met een co-trainer die familie-ervaringsdeskundige is. Om iedereen tot zijn recht te laten komen en ruimte te geven om het eigen verhaal met de groep te delen is het maximaal aantal deelnemers 8. Bij een teveel aan deelnemers is de volgorde van inschrijving bepalend.

De cursus omvat 6 werkbijeenkomsten én een feestelijke, afsluitende bijeenkomst waarbij enkele cursisten hun ervaringsverhaal vertellen en waarbij andere belangstellenden uitgenodigd worden. Elke bijeenkomst duurt maximaal 2½ uur. Per bijeenkomst worden voorbereidende opdrachten met elkaar afgesproken. Tijdens de bijeenkomst oefen je met je medecursisten je presentatie en geef je elkaar feedback.

Hoewel de cursus herkenning en erkenning van de rol van naaste met zich mee brengt, benadrukken we dat het geen vorm van lotgenotencontact is. Het gaat nadrukkelijk om het trainen van (presentatie) vaardigheden voor mensen die ook voorlichting willen geven.

- Start:
- Locatie: Dommelhof, Parklaan 97, 5613 BC te Eindhoven.
- Duur: 6 bijeenkomsten en feestelijke afsluiting.
- Tijdstip: 9.30 - 12.00 uur.
- Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 8.
- Trainers: Renske Mol en Niek van Haasteren (familie-ervaringsdeskundige).
- Kosten: Gemeente Eindhoven financiert deze training. Van deelnemers wordt een eigen bedrag gevraagd van € 30,-. Dit zijn de kosten voor het werkboek en een bijdrage aan de koffie en thee. Reiskosten zijn voor eigen rekening.

De cursusdata zijn:

- Dag 1: 13 maart
- Dag 2: 27 maart
- Dag 3: 10 april
- Dag 4: 8 mei
- Dag 5: 22 mei
- Dag 6: 19 juni

Feestelijke afsluiting: 26 juni.

Tijdstip: 9.30 tot 12.00 uur

De kennismakingsgesprekken vinden plaats op 20 februari en 6 maart. Op basis van dit gesprek kijken we of deze training inderdaad geschikt is.

*Pilot*

De training is een pilot. Dat betekent dat we van je verwachten dat je meedenkt in verbetermogelijkheden van de training. En ook dat je accepteert dat gedurende de training bijstelling plaats kan vinden.

**Aanmelden**

Als je je wilt aanmelden voor deze training, stuur dan een e-mail naar [info@zorgbelang-brabant.nl](mailto:info@zorgbelang-brabant.nl)

**Meer informatie:**

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met:  
Renske Mol: 06 40942136; [rmol@zorgbelang-brabant.nl](mailto:rmol@zorgbelang-brabant.nl)