

# Training: 'Mijn ervaringsverhaal NAH'

In deze training leren mensen met een Niet Aangeboren Hersenletsel om hun ervaringsverhaal aan elkaar te vertellen en presenteren. Een verhaal waaruit blijkt hoe mensen na het krijgen van een hersenletsel weer opnieuw zin en betekenis aan hun leven hebben gegeven.

## **Aanleiding**

In 2015 is in de regio Zuidoost Brabant gestart met het oprichten van het Informatie- en Adviespunt Hersenletsel. Het idee is dat mensen met een hersenletsel als vrijwilliger actief zijn bij dit informatiepunt, om op deze manier lotgenoten verder te helpen in hun herstel en ontwikkeling. Hierbij kunt u denken aan de volgende mogelijkheden:

- Voorlichting geven over hersenletsel
- Het organiseren van lotgenotencontact
- Ontmoetingen organiseren

Deze training helpt mensen met NAH om met meer zelfvertrouwen te praten over het eigen leven met Hersenletsel. Een belangrijke vaardigheid om als vrijwilliger actief te kunnen zijn.

## **Inhoud**

Tijdens de training gaan deelnemers hun ervaringsverhaal schrijven en 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 je?
- Wat is er gebeurd waardoor je een hersenletsel kreeg?
- Hoe was de revalidatie en hoe verliep je herstel?
- Wie ben je nu?

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

## **Persoonlijk proces**

Gebleken is dat het volgen van deze training waardevol is voor het persoonlijk proces van de deelnemers. Dit in de betekenis van herstel, verwerking en aanvaarding. Ook noemen deelnemers dat het rust geeft om het eigen verhaal te kunnen overzien en een periode te hebben om daar over na te denken. Samen met lotgenoten en onder deskundige leiding. Zichtbaar is het groeiend zelfvertrouwen van deelnemers gedurende de training. Met dit zelfvertrouwen kunnen zij andere mensen, lotgenoten en hun familie of naasten, behulpzaam zijn in hun ontwikkeling en herstelproces.

## **Praktische informatie**

- Doelgroep: mensen met een Niet aangeboren Hersenletsel
- Duur: 9 bijeenkomsten
- Frequentie: 1 keer per 2 weken
- Aantal deelnemers: minimaal 6, maximaal 8

## **Criteria voor deelname**

De volgende criteria gelden om deel te mogen nemen:

- Minimaal 7 keer aanwezig zijn bij de training
- 2 uur (met tussendoor een pauze) in een training kunnen zitten
- Feedback kunnen ontvangen en geven
- Bereid en gemotiveerd zijn om thuis wat voor te bereiden
- Voor of in een groep je verhaal willen vertellen
- Aantekeningen kunnen maken en minimaal 1 A4-tje aan tekst kunnen lezen
- Gemotiveerd zijn om na afloop iets met je ervaring te willen doen. Bij voorkeur binnen het Informatie- en Adviespunt Hersenletsel.

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