

## Im Neuro-Alltag Grenzen überwinden

### Selbstcoaching-Gruppe München für Menschen mit erworbenen Hirnschäden

Ein Schlaganfall ist wie ein Erdbeben. Er erschüttert Betroffene und ihre Familien und wirkt häufig zerstörend. Wir alle waren zwar den Folgen der Erkrankung hilflos ausgesetzt, das bedeutet aber nicht, dass wir auch weiterhin hilflos zusehen müssen, wie es im Alltag weiter geht.

Die Selbstcoaching-Gruppe München wendet sich an Betroffene, die ihr Leben aktiv verändern möchten, aber sich in einer Gruppe besser aufgehoben fühlen. Hier werden Strategien und Fertigkeiten im lösungsorientierten Umgang mit den vielschichtigen Folgen zur Überwindung und Integration in den veränderten Lebensalltag vermittelt.

Es handelt sich um eine geschlossene Gruppe, die 1x pro Woche an 8 Terminen in München stattfindet.

Geplanter Start ist im September 2019, Donnerstags von 16:00h – 17:30h

### Zielgruppe & Ziel

Der Kurs wendet sich an mobile Betroffene mit erworbenen Hirnschäden. Zeitpunkt der Erkrankung sollte mindestens 3 Monate her sein. Hier sind Sie richtig, wenn Sie selbst aktiv werden möchten.

Ziel ist es, für eine langfristige Erhöhung der Lebensqualität in Eigenverantwortung zu sorgen.

## Inhalt

- Gemeinsames Kennenlernen
- Krankheitsbewältigung (Phasen, Reaktionen, Strategien)
- Auswirkungen auf das private, berufliche und soziale Umfeld und deren Umgang
- Folgeerkrankungen vermeiden, Emotionen verstehen
- Analyse der individuellen Fähigkeiten, Entdeckung bisher unbekannter Fähigkeiten
- Orte des Entspannens und Auftankens entdecken
- Lösungen gibt es immer, Vorsätze definieren und umsetzen
- Erfahrungsaustausch

## Kosten & weitere Informationen

- Zur Qualitätssicherung ist die TN-Anzahl auf bis zu 8 Personen begrenzt
- 8 mal 90 Minuten
- 239,00 € pro Teilnehmer inkl. Wasser, Kaffee & Tee
- Jeder Themenabend wird mit einer Entspannungsübung beendet

## Weitere Angebote:

### Neuro-Alltag Stolpersteine in der Zweierbeziehung

Selbstcoaching-Gruppe München für Menschen mit erworbenen Hirnschäden gemeinsam mit ihren Partnern

### Neuro-Alltag Stolpersteine für Angehörige

Selbstcoaching-Gruppe München für Angehörige von Betroffenen mit erworbenen Hirnschäden