

HjerneHjørnet ApS

-Et neurofagligt tilbud til voksne med følger efter erhvervet hjerneskade, hjernerystelse eller stress

Individuelle samtaler

For voksne med mentale senfølger efter Covid 19

Stress, angst, depression og identitetstab



HjerneHjørnet.dk

- sammen finder vi vejen!

HjerneHjørnet, Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk tlf.: Søren 22501369 – Iben 26288131

e-mail: hjernehornet@gmail.com hjemmeside: www.hjernehornet.dk

Covid-19

Covid-19 forårsages af ny coronavirus (SARS-CoV2), der tilhører en familie af virus, der kan være årsag til alt fra lette forkølelser til alvorlige nedre luftvejsinfektioner.

Covid-19 er en ny sygdom hos mennesker, og der kommer gradvist mere viden om sygdommens karakter og kliniske billede, herunder karakter og varighed af eventuelle langvarige symptomer/senfølger. Udover fysisk symptombillede ved senfølger, oplever mange også mentale følger efter Covid-19.

At leve livet med mentale senfølger efter Covid-19

At blive ramt af senfølger kan have mange konsekvenser for livet og dagligdagen. For de fleste er de fysiske følger tydelige, mens de mentale konsekvenser kan være sværere at se – for eksempel stress, angst, depression og det man kan kalde "identitetsforvirring".

Efter at være kommet gennem sygdomsforløbet har mange en forestilling om, at nu vender livet tilbage som før. Men nogle opdager – pludselig eller langsomt - at de ikke umiddelbart er i stand til at genoptage livet som før. Her kan der opstå identitetsforvirring eller identitetskriser, når man skal "vende tilbage til livet" og mærker konsekvenserne af ikke at kunne, hvad man kunne før:

"Når jeg ikke kan det jeg ku' - når ikke jeg er som jeg var – hvem er jeg så?"

Det kan være en voldsom belastning at ligne den man var på det ydre og så mærke inden i, at man ikke er som før. Måske oplever du også, at det er svært for omgivelserne at forstå, hvordan "du" har det, hvilket kan give én følelsen af at være alene, at være ensom, også selvom man er sammen med andre. Disse følelser kan i flere tilfælde medføre, at man

trækker sig fra socialt samvær. En negativ spiral, som kan forværre stress, angst og depression.

Nogle får derfor brug for at rekonstruere sin identitet og "få fat i livet" på ny.

Hvis du kender til disse problemstillinger og har du brug for at få bearbejdet dine oplevelser og få sat retning på dit liv, kan *HjerneHjørnets* individuelle samtaler måske være noget for dig!

Indhold:

Omdrejningspunktet vil være temaet omkring: "Hvem er jeg – hvor kommer jeg fra og hvor er jeg på vej hen?"

- Viden om hjernen og senfølger af Covid 19 (psykoedukation)
- Sætte fokus på menneskelige reaktioner
- Sætte fokus på hvad du kan
- Sætte fokus på hvad du ønsker
- Finde og genfinde veje til at komme i retning af, hvor du gerne vil være

Pris:

Pr. time kr. 1.050,-

Forløb af 8x1 time kr. 7.900,-

Hvor:

Isefjords Alle 27, 4300 Holbæk i HjerneHjørnets lokaler (ligger i forbindelse med Fjordstjernen) *Efter aftale kan samtaler afholdes privat.*

Henvendelse:

Søren tlf. 22501369, hjernehjornet@gmail.com

HjerneHjørnets neuropædagogiske konsulenter:

Iben Stenild



- 18 års neurofaglig erfaring som fysioterapeut
- 8 år som undervisende neuropædagogisk konsulent

Søren Toftebo Jørgensen



- Lærer, kandidat i pædagogisk psykologi
- 8 år som undervisende neuropædagogisk konsulent

Yderligere tilbud:

- Individuelle samtaler for pårørende
- Individuelle samtaler for voksne med erhvervet hjerneskade
- Individuelle samtaler for voksne med hjernerystelse
- Individuelle samtaler for voksne med stress

