

**Therapiegroep**  
**Help me even herinneren**

Secretariaat voor  
gespreksgroepen en cursussen  
0475-387474  
secretariaatgroepen@metggz.nl

# Therapiegroep Help me even herinneren

*"Wat stom, dat ik die afspraak ben vergeten!" "Waar heb ik mijn sleutels toch gelaten?" "Wat was zijn naam ook al weer?" Iedereen vergeet wel eens iets. Vergeten is ook eigenlijk heel logisch. Onze hersenen zouden het simpelweg niet aankunnen als we alles zouden onthouden wat we horen, zien of meemaken. Maar wanneer wordt vergeten een geheugenprobleem? Wat is het verschil tussen normale vergeetachtigheid en milde geheugenproblemen? En wanneer spreken we eigenlijk van dementie? Hoe ga je ermee om, wanneer je partner vergeetachtig wordt?"*

## Voor wie?

De therapiegroep 'Help me even herinneren' is bedoeld voor mensen met milde geheugenproblemen en hun eventuele partner.

## Doel

Het doel van de therapiegroep is dat u meer inzicht krijgt in de geheugenproblemen waardoor u ze beter kunt accepteren en er beter mee om kunt gaan.

## Opzet

De therapiegroep omvat 9 bijeenkomsten van anderhalf uur gesprekstherapie. Omdat ook de partner met veel vragen geconfronteerd wordt over de toestand van, en de omgang met de ander, neemt deze ook deel aan de

module. Thema's die daarbij aan de orde komen zijn onder andere:

- Wat is het geheugen?
- Hoe werkt het geheugen?
- Geheugenhulpmiddelen (agenda, ezelsbruggetjes)
- Communicatieve vaardigheden
- Belang van plezierige activiteiten

## **Informatie en aanmelding**

Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met het secretariaat voor gespreksgroepen en cursussen. U vindt de contactgegevens op de achterkant van deze folder.

.

## **Praktische informatie**

Duur: 10 bijeenkomsten (wekelijks).  
Locatie: de deelnemers komen bijeen in het gebouw van MET ggz Roermond (Minister Beversstraat 3, Roermond).  
Over de data en tijden wordt u geïnformeerd bij aanmelding.

## **Kosten**

Wanneer u verwezen bent door de huisarts voor deze module, worden de kosten gedekt door de ziektekostenverzekering, nadat uw eigen risico is opgebruikt.