PRET-strategie

THEMA • Energie • Thuis • Communicatie	**VOOR WIE** • Individueel • Groep
SOORT WERKVORM • Aan de slag • Praten	**TIJDSDUUR** • 10-… minuten
WAARVOOR/WANNEER Deze strategie kan gebruikt worden bij vermoeidheidsklachten.	**NODIG** • Herinneringskaartje
VOORWAARDEN Geen contra-indicaties, kan voor iedereen werken, ook voor het hele systeem.	

BESCHRIJVING

De PRET-strategie wordt vaak gebruikt door mensen die door hersenletsel vermoeidheidsklachten hebben.

PRET staat voor:

- **P**auzeren
- **R**ustige omgeving
- **E**en ding tegelijk
- **T**empo aanpassen

RESULTATEN

Een strategie om de zelfcontrole te vergroten. De cliënt en zijn/haar systeem hebben meer inzicht in en grip op de energie van de cliënt.

UITVOERING

Pauzeren: Bouw regelmatig korte pauzes in. Zie op tijd in wanneer je moet stoppen. Leer je grenzen kennen en aangeven. Breng inspanning en ontspanning in balans.

Rustige omgeving: Voorkom te veel prikkels. Zet muziek, radio en tv uit tijdens het lezen of het voeren van een gesprek. Zorg voor een rustige inrichting van de kamer.

Een ding tegelijk: Voer taken één voor één uit. Concentreer je op de handeling. Zet bijvoorbeeld bewust koffie en voer niet ondertussen een gesprek.

Tempo aanpassen: Pas je tempo aan. Leg de lat niet te hoog en gun jezelf de tijd.

ROL BEHANDELAAR

Vragen stellen, ruimte geven om bij het gevoel te komen en verhaal te vertellen. Luisteren en doorvragen (LSD).
TOOLS EN BRONNEN Module *Grip op je energie* van het behandelprogramma Hersenz. www.hersenz.nl