

Geachte lezer,

Op dit moment van schrijven hebben wij, nog geen compleet overzicht van de activiteiten (p. 9 en 10) in de komende maanden. U kunt zich echter altijd eenvoudig op de hoogte stellen van de activiteiten in de regio door de hiernavolgende link aan te klikken: <https://www.hersenletsel.nl/hersenletsel-nl/regionale-afdelingen/utrecht.html>

In deze nieuwsbrief treft u de uitnodiging aan voor de Samen-Scholing Presentie en NAH. ***Wat de presentiebenadering toevoegt aan goede zorg.*** Dit symposium, georganiseerd vanuit het Hersenletselnetwerk Utrecht, wordt gehouden op donderdag 17 januari. Het symposium vindt plaats in het Oude Tolhuijs te Utrecht. Voor verdere informatie verwijst ik u naar de uitnodiging op blz. 6 en 7 van deze nieuwsbrief.

Inmiddels zijn we aangeland in de maand december, maand van donkerte en kou buiten en warmte en licht binnen. Hans van Dam wijdt zijn column aan deze feestdagen. Wij, redactie, wensen u een sfeervolle en warme decembermaand toe en alle goeds voor het nieuwe jaar 2019.

Namens de redactie,

Hans Beuk

Lezen

Voor mijn hersenletsel las ik elke dag verhalen. Nu gaat dat helemaal niet goed. Ik heb nog wel dagboeken die ik kan lezen of korte teksten zoals deze. Vandaar dat ik ze ook kan schrijven, dat is wel logisch. Een groot deel van de Nederlanders kan zich alleen maar concentreren op kleine stukjes tekst. Dus we zijn niet alleen Muziek luisteren, gaat wel goed overigens en ik kan documentaires volgen, misschien maar hier genoeg aan hebben.

Voorlopig dan.

René Kragten

In beweging

Ik ben nog een van degene die nog wel naar de kerk gaat met enige regelmaat. Ik mis niet graag iets wat van belang kan zijn. Ik wil me sterk betrokken voelen, in de hoop dat dat ook wederkerig is. Ach ja in nood leer je je vrienden kennen?! (ik ben nogal nieuwsgierig van aard). Maar wanneer is er nood? Daarom ga ik juist naar de kerk, omdat steeds minder mensen er naar toe gaan.



Daarnaast ben ik altijd geïnteresseerd in geschiedenis en filosofie geweest. In de kerk kun je je hart ophalen wat dat aangaat. In de preek van afgelopen zondag was mijn naamgenoot het onderwerp van het verhaal: Daniel. De overweging, waarin isolatie en assimilatie tegenover elkaar stonden. Het is niet voor iedereen weggelegd om die keuze te maken: meedoen of noodgedwongen je af te zonderen. Je erbij neer te leggen, bij de pakken neer te gaan zitten. Soms word je daartoe gedwongen door situaties waarin je eieren voor je geld moet kiezen. Dat is niet erg maar je moet er ook niet in blijven staan in tegendeel: sta in je kracht. "Show some veerkracht".

Vanavond was ik bij een bijeenkomst in het raadhuis; de jaarlijkse sportontmoeting van de stad Hilversum. Ook daar zie je dat men tracht de inclusieve samenleving vorm te geven, bij diverse sportclubs. Je ziet veelal ook de verkramping dat ze niet weten hoe? Door mensen met een beperking mee te laten draaien in de maatschappij creëer je een inclusieve samenleving waar ieder naar vermogen aan bijdraagt. Van eenzaamheid is nooit iemand beter geworden, wat men op deze manier: het sportakkoord, vorm wil geven.

De fysiotherapeuten vervullen een volwaardige belangrijke rol bij het in beweging houden van mensen die dreigen af te haken, las ik vandaag in de krant, Zij spelen hierbij een cruciale rol ter bestrijding van het verergeren van kwalen. Sport is in deze zéér belangrijk: je komt de deur uit, je ziet andere mensen en bovenal: je bent in beweging. Daardoor voel ik me ook beter.



Contactpersonen: voor informatie over NAH op het niveau van de gemeente kunt u terecht bij de volgende contactpersonen:

Aartje Hemelaar, contactpersoon **Veenendaal**, e-mailadres: schoolweg40@kpnmail.nl

Erwin Hoogeveen, contactpersoon **Hilversum**, e-mailadres: erwinhoogeveen@gmail.com

Karin Uiling, contactpersoon **Zeist**, e-mailadres: karinuiling@gmail.com

Kees Ruizendaal, contactpersoon **Woerden**: e-mailadres ruize67@gmail.com

Marlon van der Pol, contactpersoon gemeente **Nieuwegein**, e-mailadres: polleke56@hotmail.com

Peter Laseur, contactpersoon gemeente **Amersfoort**: e-mailadressen laseur17@casema.nl en suzanne.smit85@gmail.com

Wij zijn dringend op zoek naar contactpersonen voor gemeenten in de regio die nog 'open' staan. Heeft u belangstelling? Voor meer informatie hierover en contactpersonen in het algemeen:

Hans Beuk, e-mail : hersenletselutrecht.gooi@gmail.co





FEESTDAGEN

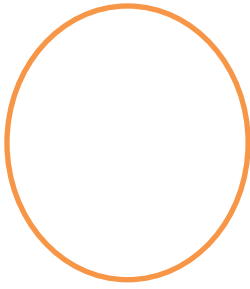
De feestdagen staan voor de deur. Veel mensen met NAH zien tegen deze dagen op. Ze worden verwacht op familiebijeenkomsten, etentjes en wat niet meer. Dat vraagt voor velen meer energie dan goed voor hen is. Deze happenings zijn bijzonder prikkelend, mensen kakelen door elkaar heen en vrijwel nooit over iets wat er toe doet. In de samenleving zijn deze dagen bijna heilig: niemand mag er een kwaad woord van zeggen. Dat doe ik hier wel, wetend dat voor een aantal mensen deze dagen helemaal niet ontspannen, of zelfs rampzalig zijn. Velen durven hun moeite met deze dagen niet te zeggen. Ze zijn bang daarop te worden aangekeken. Veel begrip is er meestal ook niet. 'Voor deze ene keer kun je dat toch wel opbrengen?', krijgen velen te horen. Reacties die vooral verwijzen naar de behoefte van anderen om zo nodig iedereen bij elkaar te hebben, in de illusie dat dit gezellig is. Maar nogmaals, voor veel mensen met NAH zijn deze bijeenkomsten niet gezellig. Ze voelen druk om te gaan en missen vaak de moed om te weigeren, omdat ze het commentaar al weten. En het is niet alleen de drukte. Deze dagen confronteert velen ook met hun veranderde leven. Ze denken aan hun leven voor het letsel (een aantal vond ook toen de feestdagen al rampzalig vanwege de leegte in contacten en het zo nodig gezellig moeten vinden) en realiseren zich pijnlijk dat zij nu een andere plaats hebben in hun familie en dat dat zo blijft. Kortom, om meer redenen kunnen de feestdagen bepaald niet leuk zijn.

Een enkeling heeft de moed om een eigen lijn te trekken. Willemijn C. was zo iemand. Zij verbleef in een woning voor mensen met NAH vanwege een beroerte. Zij had een moeilijk leven gehad. In haar jeugd was zij ernstig seksueel misbruikt. Een deel van haar familie, onder wie twee zussen, ontkennen dat dit is gebeurd. Uit betrouwbare bron weten wij dat Willemijn de waarheid sprak. Elk jaar ging zij onder druk van haar familie aan de gezamenlijke kerstmaaltijd. Elk jaar zag ze er als een berg tegenop en elk jaar had ze twee weken nodig om weer wat op orde te komen. Tot vier jaar terug. Toen besloot ze om niet te gaan. Ze kreeg ongezoeten kritiek van haar familie, maar ze hield, met steun van begeleiders, voet bij stuk. Zolang ze zich kon heugen, dus ook voor haar beroerte twaalf jaar daarvoor, had ze niet zo'n ontspannen kerst gehad. En bijzonder: zij was de kerstdagen in de woonvorm de enige aanwezige en had één op één begeleiding! Samen met haar begeleider maakte zij in twee dagen drie prachtige schilderijen. Sindsdien blijft ze de kerstdagen thuis en heeft het prima.

Wat ik maar zeggen wil: de feestdagen zijn voor lang niet iedereen een verademing. Veel mensen met NAH gaan naar familiebijeenkomsten omdat ze druk voelen daarheen te gaan, maar zouden veel liever alleen of met een of twee anderen deze dagen doorbrengen. Als u een van hen bent: probeer de moed te verzamelen om te doen wat goed voor u is en vraag daar eventueel steun bij. En naasten die dit lezen: vraag aan de ander wat die echt wil. En respecteer niet alleen eerlijkheid, maar vraag daar nadrukkelijk naar. Dan pas zijn de feestdagen wat die moeten zijn: een oase in de toch al donkere dagen.

Hans van Dam.





LOS BOL..... vervolg in Zuid-Afrika.
-onderweg met NAH en andere nahirigheid-

Verkeerde verkeerspatronen

Aangezien men in Zuid Afrika links rijdt, is het zaak het NAH koppie er goed bij te houden.

Nu wen je snel aan het verkeerspatroon, edoch... juist wanneer je ontspant ga je natuurlijk op de automatische piloot. Zo reed ik fluitend in het drukke centrum van Kaapstad een rotonde op, maar dan van de verkeerde kant. Terwijl ik tegen het verkeer in reed, bevroor mijn man naast me en sloeg mijn brein in de volle paniekstand. Ik remde, maar tot onze verbijstering stopte vrijwel iedereen en maakte een gebaar van 'ga vooral je gang'. We ontdooiden en keken elkaar ongeloofig aan terwijl ik de goede afslag nam. Men zwaaide, lachte nog eens vriendelijk naar ons en wij bleven in verbijstering achter. Heb je ooit zoveel galanterie en mildheid in het verkeer meegemaakt? Ik in ieder geval niet.

Intussen begon zich wel een patroon af te tekenen. De meeste stress op reis slaat bij mij dus toe in een auto. Sindsdien denken we goed na of we wel echt een huurauto nodig hebben tijdens een reis. Nu is deze kwestie in Zuid Afrika glashelder. Zonder auto kom je vrijwel nergens.

Sinds het nieuwe staatsbestel, zonder officiële apartheid, wordt weliswaar gebouwd aan een vervoerssysteem, maar dat is nog maar zeer beperkt op poten.

We dachten al, waar zijn in zo'n wereldstad de bussen en dergelijke toch? We kwamen erachter dat ook bij het OV gold: macht kent vele vormen. Tijdens de spits toonde deze stelling zich onontkoombaar. Veel peperdure auto's met grotendeels witte mensen erin, en de rest van de bevolking loopt! Als je apartheid goed in stand wilt houden en de protesten wilt beperken, zorg dan dat iedereen bekaf is na het werk. Uren moest men (en moet men deels nog steeds) lopen van en naar de townships, de krottenwijken waar de meeste zwarte mensen nog wonen. Alleen minibusjes rijden af en aan, maar dit systeem wordt niet door de overheid ondersteund.

Zonder lakens, met zakdoek

Het weer was prachtig en warm, lente in november. Hoewel we dit wisten had ik me helemaal niet gerealiseerd dat ik nog wel eens last heb van een specifiek lentefenomeen: hooikoorts.

Nou, dat heb ik geweten. Geproest en jeuk in de ogen, ik was er druk mee, want alle grassen en bloemen stonden vol in boei. Schitterend werkelijk, nou ja, die bloemen dan.

We hadden mazzel want op de vroege ochtend na de eerste nacht zagen we vanuit ons bed dat er geen tafelkleed over de Tafelberg lag. Wij dus gelijk de auto in en binnen tien minuten waren we bij de kabelbaan van de Tafelberg. Het was nog niet druk en we vlogen dan ook al snel naar boven. Met uitzicht over heel Kaapstad en op de bergmarmotten die her en der lagen. Voor dood, dachten we eerst. Maar deze beestjes liggen volkomen roerloos gewoon te zonnen, op te warmen voor hun dag.

We reden ook naar Simonstown, buiten de stad, om de pinguïn kolonie op Boulders Beach te bezoeken. Fantastisch, behalve de geur, want die is nogal penetrant. Ook hier was even een zakdoek nodig.

En we bezochten Kaap de Goede Hoop, zo'n dertig km van Kaapstad. De beruchte Kaap waar menig schip vergaan is, vanwege de onberekenbare winden en stromingen. Maar wel een iconische plek met prachtige uitzichten.

Het werd tijd de stad te verlaten en een kleine roadtrip te doen langs de Tuinroute. Vanuit Kaapstad naar het oosten langs de kust en uiteindelijk met een lus via het binnenland weer terug.

Stanford

We reden eerst naar Stanford, zo'n 200 km ten oosten van Kaapstad. Eenmaal de stad uit is het heerlijk rustig rijden. De grootse landschappen schuiven langzaam voorbij. Heuvels, bergen, de zee. In Stanford zochten we even naar de lodge waar we over gelezen hadden en die ons wel wat leek. Een stuk buiten het stadje lag deze stille oase. Waar je alleen geluiden van de rivier en de vogels hoort. Hier kon het NAH hoofd helemaal kalmeren na de stadse prikkels.



Ons uitzicht vanuit de lodge bij Stanford

In dit enorm Engels aandoende stadje zagen we vooral witte mensen met zomerhoeden die hun zelf gemaakte jams, taarten, groenten en fruit op het marktje verkochten. We merkten al vaker dat, wanneer we in gesprek raakten met de zwarte bevolking, zowel wit als zwart ons wat vreemd aankeken. Er werd nauwelijks gemengd qua kleuren. Mijn man werd dan ook regelmatig met grote ogen, dan wel met de nek aangekeken vanwege zijn kleur. Tja, een oefening in stressmanagement, en soms even grenzen stellen!

Koffie met walvis

We maakten een aantal uitstapjes met Stanford als basis. We reden naar De Kelders, een plaatsje dat ruim tien km ten zuiden van Stanford ligt. De meeste mensen gaan naar Hermanus om walvissen te zien, maar wij hadden doorgelezen en gezien dat het bij De Kelders rustiger was. En jawel, het was walvisseizoen en we konden dan ook vanaf de kant, in alle rust met een kop koffie in de hand, kijken naar springende en spuitende walvissen. Zelfs moeder met spelend jong konden we zien en horen. Een geweldige ervaring met veel Aaaaah-momenten.

Kompasnaalden

In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is de drukbezochte Kaap de Goede Hoop niet het zuidpuntje van het Afrikaanse continent. Dat ligt ruim 200 km verder naar het oosten, bij Kaap Agulhas. Dit betekent in het Portugees 'naalden'. Op deze plek zorgden de kompasnaalden in vroeger tijden namelijk voor grote verwarring, omdat de geografische noordpool hier destijds samenviel met de magnetische noordpool. Schepen raakten van slag, uit koers en geregeld op de rotsen. Later had men dit in de gaten en keek men wel uit niet langer te pletter te slaan. In tegenstelling tot die andere kaap is Agulhas een oase van rust en dat doet goed.

Volgende keer: slotdeel met de Little Karoo en naar de gevangenis.



Samen-Scholing 'Presentie en NAH'

Wat de presentiebenadering toevoegt aan goede zorg

HERSENLETSELNETWERK UTRECHT

Wat is de essentie van ons werk? Wat bindt ons professionals? Wat is het gezamenlijk belang, waar het gaat om bij cliënt én professional?

Hersenletselnetwerk Utrecht* houdt op 17 januari 2019 in Utrecht haar jaarlijks symposium voor professionals, zorgvrijwilligers, beleidsmakers, ambtenaren en andere belangstellenden. Dit jaar staat het symposium geheel in het teken van scholing over de Presentiebenadering.

Tijdens het symposium is er ook gelegenheid om de leden van het Hersenletselnetwerk Utrecht* beter te leren kennen en om kennis met elkaar te delen.

De sprekers

De volgende sprekers zullen hun kennis met u delen:



- **Monique Lindhout**, *directeur Hersenletsel.nl*
Het belang van Presentie voor NAH.



- **Paul Krewinkel**, *trainer, coach en adviseur op het gebied van Presentie en Mindlessness en ervaringsdeskundige.*
Introductie presentiebenadering vanuit eigen ervaring.



- **Prof. Andries Baart**, *andragoloog en filosoof, grondlegger van de Presentiebenadering.* Andries geeft zijn visie op zorg en welzijn vanuit de Presentiebenadering. Specifiek op deze dag betekent dat: wat is presentie en waar ligt de verbinding met de kwaliteit van zorg en welzijn voor mensen met NAH.



- **Drs. Ellen Witteveen**, *Docent-onderzoeker Participatie, Zorg en Ondersteuning aan de HU.*
Ellen verbindt in lesvorm de presentiebenadering specifiek met de complexe problematiek van NAH, waarbij zij ook de positie en belang van de mantelzorger aan de orde stelt.



- **Drs. Jan den Bakker**, *bedrijfskundige en als staf lid verbonden aan de stichting Presentie.*

Wat betekent het om met elkaar een herbergzame organisatie te zijn voor zorgontvangers en medewerkers? Wat vraagt Presentie van werkers, van onderlinge samenwerking en van leidinggeven.



- **Drs. Jan den Bakker in gesprek met Drs. Diet van Dorsser**, *Geestelijk Begeleider bij De Hoogstraat Revalidatiecentrum Zij gebruikt Presentie dagelijks in haar werk.*

Hoe zet je Presentie in in het werken met mensen met NAH? Waar loop je daarbij tegenaan? De thema's van de dag komen samen in dit gesprek.

Wanneer en waar

Het symposium vindt plaats op donderdag 17 januari 2019 van 10.00 tot 16.00 uur bij Het Oude Tolhuys, Weg naar Rhijnauwen 13-15, 3584 AD UTRECHT

Kosten

De kosten voor het symposium bedragen € 95,00 inclusief lunch, voor medewerkers uit het **Hersenletselnetwerk Utrecht** en € 125,00 voor andere geïnteresseerden.

Aanmelden

U kunt zich, voor 31 december 2018, opgeven via hersenletselteam@mee-ugv.nl.

Bij het aanmelden kunt u gelijk eventuele dieetwensen doorgeven.

Daarnaast verzoeken wij u vriendelijk om de verschuldigde bijdrage binnen 14 dagen na aanmelding, over te maken naar rekening NL83ABNA 0601 1124 31 t.n.v. MEE Utrecht, Gooi & Vecht, onder vermelding van "Samen-Scholing "Presentie en NAH" + naam deelnemer".

Betaling via factuur is ook mogelijk. Dan hebben wij bij aanmelding minimaal de volgende gegevens van u nodig: naam organisatie, contactpersoon waar factuur naar toe moet, naam deelnemer, adres en E-mailadres.

Annuleringsvoorwaarden

Annulering dient schriftelijk te geschieden. Bij annulering na 10 januari 2019 is het volledige bedrag verschuldigd.

HERSENLETSELNETWERK UTRECHT

*Het symposium wordt georganiseerd door de 15 instellingen aangesloten bij het **Hersenletselnetwerk Utrecht**, bestaande uit: Accoladezorggroep, Altrecht/ Vesalius, AxionContinu, Careyn, De Hoogstraat, Hersenletsel.nl, Hersenletselteam Utrecht, InteraktContour, MEE Utrecht, Gooi & Vecht, MEE Amstel en Zaan, Reinaerde, Sherpa, St. Antonius Ziekenhuis, Stichting Boogh, UMC Utrecht

NAH Pluspunt: Nieuw: Brainstorm-NAH

De NAH contactgroep is ontstaan vanuit verschillende vragen naar contact met gelijkgestemden die bij het NAH Pluspunt terechtkwamen. De plaats van ontmoeting is activiteitscentrum Jan Ligthart. Ondersteuning is er vanuit het NAH Pluspunt. Maar er is behoefte aan meer!

Sinds ongeveer 2 jaar iedere eerste donderdag van de maand een lotgenoten-contact uur. Dat loopt meestal wel uit vanwege de gezelligheid. We drinken thee en praten over onze avonturen. Wat we allemaal meemaken en dan zoal tegenkomen vanwege de beperkingen die we hebben. We wisselen tips uit over hoe je beter kan doseren met energie, slaaptips, regeltips en handige dingetjes die het leven eenvoudiger en overzichtelijker kunnen maken.

Na het oplopen van hersenletsel volgt vaak een proces van revalidatie, rouw en wennen aan de nieuwe situatie. Daarna is dat het. Niet meer werkzaam op de arbeidsmarkt, altijd moe, blijvende functievermindering en uit-gerevalideerd.

En daarom vonden we het een goed idee om, behalve de contactochtend nog wat positiefs in het leven te roepen onder de naam: Brainstorm-NAH, Activiteitengroep voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel. Namelijk, wij lotgenoten hebben naast onze beperkingen OOK aspiratie om dingen te ondernemen die we wel kunnen en leuk vinden. Onder het mom van: Schaamteloos Jezelf Zijn gaan we van alles ondernemen in kleine groepjes met mensen die dezelfde dingen willen. Denk aan: fietsen, film- en theaterbezoek, picknicken, koken, spelletjes doen, wandelen of zwemmen.

Vanaf september is er een inloop voor contact en informatie bij Versa op de Ceintuurbaan 47 in Bussum op maandagen van 13:00-14:30 uur Of mail: BrainstormNAH@gmail.com Of bel: 06-24666201 (Annette) of 06-25108102 (Jacqueline) Facebook: Brainstorm-NAH

Ambitueus? Welnee! We doen het gewoon voor elkaar en met elkaar, geheel vrijblijvend als het maar leuk is!





Activiteiten

Activiteiten

Agenda

December

- 1 NAH-café in Woerden, inloopochtend
- 3 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 6 NAH Pluspunt Bussum contactgroep
NAH ontmoetingsgroep Utrecht
- 11 Ontmoetingsgroep Het Jonge Brein
- 13 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 14 NAH-café Hilversum
- 20 NAH Pluspunt Bussum inloopochtend
- 27 NAH Pluspunt Bussum inloopochtend
- 29 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester.

Januari

- 7 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 9 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 9 Ontmoetingsgroep Het Jonge Brein
- 10 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 11 NAH-café Hilversum
- 17 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 23 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 24 NAH pluspunt Bussum inloopochtend
- 25 Yoga for NAH – (yogageertje@gmail.com)
- 25 Afasiecafé Amersfoort
- 26 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester
- 26 NAH-café Woerden
- 29 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst Thema: Als ik rust, ben ik zwak
- 31 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 31 NAH pluspunt Bussum inloopochtend

Februari

- 1 Yoga for NAH - yogageertje@gmail.com
- 4 NAH- en mantelzorgers contactavond te Amersfoort
- 4 NAH-Café Woerden: thema-avond: Positieve Gezondheid
- 6 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 7 Nah pluspunt Bussum contactgroep NAH
- 8 Nah café Hilversum.
- 14 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.

- 14 Afasie Ontmoetingsgroep Taaltrimmen en Mixed Media
- 15 Yoga for NAH - yogageertje@gmail.com
- 21 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.
- 23 Nah-café Amersfoort in De Wagenmeester.
- 26 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst. Thema: Reacties op overprikkeling.
- 28 Nah Ontmoetingsgroep Utrecht.
- 28 Nah pluspunt Bussum inloopochtend.

NAH – inloopspreekuur: elke dinsdagmiddag van 14.00 – 16.00 uur.

Boogh – locatie de Paraplu,

Van Bijnkershoeklaan 10,

3527XL Utrecht

Tel. 030 - 2946384



Colofon

De Nieuwsbrief is een uitgave van Hersenletsel.nl Utrecht & het Gooi.

De redactie Nieuwsbrief wordt gevormd door Hans Beuk, Paul Krewinkel en Daniël van Zaalen.

U kunt zich aan- of afmelden voor deze Nieuwsbrief door het sturen van een mailbericht met uw gegevens naar hersenletselutrecht.gooi@gmail.com

Hebt U interessante informatie voor de Nieuwsbrief, dan kunt u contact opnemen met de redactie via hersenletselutrecht.gooi@gmail.com

Deadline: de volgende Nieuwsbrief verschijnt omstreeks maart 2019. De deadline voor kopij is 15 februari 2019.

