

Geachte lezer,

In deze nieuwsbrief in twee artikelen aandacht voor **de klankbordgroep** en hun werkzaamheden. Het eerste artikel gaat over de klankbordgroep zelf. Het tweede artikel is van de hand van Jeanne Roeland. In dit verhaal geeft zij haar eigen ervaringen weer.

Daarnaast zijn er weer de vaste columns van Losbol, Daniël van Zaalen en Hans van Dam. En een onderzoeksverslag van Yvonne Visscher over opvoeden met NAH. Aan dit onderzoek hebben sommigen van u bijgedragen.

De aangekondigde activiteiten uit de vorige nieuwsbrief, nl. de vaartocht op de Biesbosch en de Sponsorloop op 17 juni gaan helaas niet door. Al met al bleek er (te) weinig belangstelling te zijn hiervoor.

Voor onze vaste activiteiten verwijs ik u naar de agenda. Via de hiernavolgende link <https://www.hersenletsel.nl/regio/utrecht.html> treft u altijd een actueel beeld aan van het activiteitenaanbod in de regio.

Namens de redactie wens ik u veel leesplezier,

Hans Beuk

### Sauna

Laatst was ik in de sauna. Eigenlijk vooral om te oefenen met zwemmen. Op een gegeven moment ging ik naar buiten om af te koelen. Het was een beetje te koel, dus ik besloot een Port te bestellen. Dat ging niet zo goed. De ober zei nadenkend Meneer u praat warrig. Ik meldde dat ik al drie herseninfarcten had gehad. Oh zei hij. Toen kreeg ik een port

René Kragten

## Ervaringsdeskundigen met NAH beschikbaar voor inbreng cliëntperspectief in Hersenletselnetwerk

*Annemiek Burm, coördinator Klankbordgroep Hersenletsel.nl Utrecht/'t Gooi*

De Klankbordgroep van patiëntenvereniging Hersenletsel.nl bestaat uit een actieve groep mensen met NAH.

De groep participeert in het regionale Hersenletselnetwerk om het cliëntperspectief te borgen in beleid, werkwijze en activiteiten van het netwerk.

Het inbrengen van het perspectief van de cliënt zorgt voor meer begrip en inzicht waarmee professionals, organisaties en instellingen mensen met NAH nog beter kunnen ondersteunen.

De leden van de Klankbordgroep stellen hun ervaringskennis ook beschikbaar om lotgenoten behulpzaam te zijn in hun ontwikkeling en herstelproces.



*Enkele leden van de Klankbordgroep: boven van links naar rechts Gerdi van den Berg, Mirjam van Kreel, Jaap Koole*

*Onder van links naar rechts Esther Schram, Daniël van Zaalen, Annemiek Burm.*

*Niet op de foto: Paul Krevinkel, Jeanne Roeland, Marlon van der Pol, Wilma Pouwels*

We zijn een groep vrijwilligers en bestaan uit ongeveer tien mensen met hersenletsel en een coördinator.

We hebben geleerd om in toenemende mate zelfredzaam te zijn en krijgen voldoening om de negatieve ervaringen van het krijgen van een hersenletsel op een positieve manier te gebruiken en er betekenis aan te geven.

In de groep proberen we talenten en competenties van eenieder maximaal te benutten en aan te laten sluiten bij de vraag van organisaties, professionals of lotgenoten.

We denken mee, bouwen bruggen, zijn een klankbord en dragen gevraagd en ongevraagd onze kennis over hoe het is om te leven met hersenletsel.

Daarnaast hebben we een divers aanbod aan diensten en producten waar organisaties en lotgenoten gebruik van kunnen maken.

Lotgenoten en hun naasten ondersteunen we o.a. door:

- ✓ Voorbereiden en ondersteunen van de gesprekken van getroffen en met verschillende officiële instanties, bijvoorbeeld keukentafelgesprekken, gesprek UWV
- ✓ Lokaal steunpunt in een gemeente; luisterend oor, inzicht geven in verschillende partijen waar je als persoon met NAH mee te maken hebt, wegwijs maken binnen gemeente voor vragen voor ondersteuning.

Voor organisaties en professionals brengen we het gezichtspunt van mensen met NAH, de leefwereld van mensen met hersenletsel en hun naasten, onder de aandacht.

We geloven dat het consequent toevoegen van deze extra invalshoek in het zorgproces bijdraagt aan het verbeteren van de kwaliteit van zorg. Maar ook dat zaken prettiger voor de getroffensten verlopen en uiteindelijk ook bijdraagt aan de betaalbaarheid van zorg doordat zorgprocessen beter zijn gericht en er minder herstel- of bijstuur interventies nodig zijn.

Organisaties en instellingen ondersteunen we bijvoorbeeld met een aantal diensten:

- ✓ 'Mijn ervaringsverhaal'; op een indrukwekkende manier delen mensen met NAH in ongeveer 20 minuten hun ervaringsverhaal en maken de toehoorders deelgenoot van de impact dat het hersenletsel op hun leven heeft. Het verhaal zet vaak veel in beweging en brengt toehoorders terug bij de essentie van hun werk/opleiding of de bedoeling van de zorg en ondersteuning die zij mensen met NAH geven. Het leidt tot nieuwe inzichten, beweging, ideeën voor verbetering. Geschikt voor buurtteams, professionals in de zorg, bestuurders van organisaties en instellingen, WMO-consulenten, studenten.
- ✓ Inzet ervaringsdeskundigheid voor organisaties; meedenken en adviseren vanuit ervaringsdeskundigheid en cliëntperspectief hoe organisaties de kwaliteit van hun diensten voor cliënten kunnen verbeteren.
- ✓ Buddy/ondersteuner van lotgenoten onder supervisie van een professional. Bijvoorbeeld voor mensen die na revalidatie thuis leren leven met hun NAH

We zijn beschikbaar voor organisaties en getroffensten en hun naasten in de regio Utrecht/'t Gooi en werken onafhankelijk van zorgaanbieders, welzijnsaanbieders en overheden.

Ken je organisaties of instellingen voor wie dit interessant is of heb je zelf een specifieke vraag voor ondersteuning, zoek dan contact met coördinator Annemiek Burm via 06-25005877 of [annemiekburm@ziggo.nl](mailto:annemiekburm@ziggo.nl)



*Jeanne Roeland*

### **Neem een klap op je hoofd serieus!**

Ik sportte altijd heel graag totdat ik voor de vierde keer een hersenschudding opliep met mijn lievelingssport hockey.

Soms had ik niet door dat ik een hersenschudding had en liep ik door met klachten. Totdat ik dan helemaal vastliep in mijn studie/werk, of mensen om mij heen vonden dat ik 'afwezig en anders was'. Elke keer zei de huisarts of neuroloog dat ik er wel in een paar weken weer bovenop zou zijn. En voor het merendeel van de mensen geldt dat ook, een hersenschudding gaat vanzelf weer over. Bij mij duurde het elke keer 6 maanden voor ik mijn leven weer kon oppakken.

De laatste keer kreeg ik een hockeybal tegen mijn slaap, ik had toen inmiddels een fulltimebaan. Mijn re-integratie leek goed te gaan en binnen 6 maanden was ik weer fulltime aan het werk. Maar bij hockey merkte ik veranderingen, ik was trager dan de rest, had last van mijn ogen op het veld en daarom kreeg ik onderzoeken. Maar ook buiten het hockeyveld ging het eigenlijk nog niet goed.

Conclusie: Ik was nog niet hersteld, ik had restklachten. Advies: eerst revalideren. Ik was dus weer terug bij af. Ik had mijzelf overvraagd, zonder dat ik daar bewust van was. Bij revalidatie werd gezegd dat ik hersenletsel had en dat ik nooit meer de oude zou worden.

Dat was heftig nieuws. Een *mentale* klap op mijn hoofd. Tijdens de herstelperiode van drie jaar die volgde ben ik begonnen met het delen van mijn kennis en ervaringen via mijn website ikhebeenhersenschudding.com. En ik richtte een facebookgroep op voor mensen die ook langdurig last hielden van de klachten van een hersenschudding. Ik was toch niet de enige?

Ik vond steun, begrip en herkenning toen ik mij aansloot bij [Hersenletsel.nl](http://Hersenletsel.nl). Als lid van de klankbordgroep zet ik mij in voor de doelgroep en in het bijzonder informeer ik mensen over de gevolgen van licht traumatisch hersenletsel.

Ik had last van vermoeidheid, concentratie, overprikkeling, mentale klachten, evenwichtsproblemen en rare spraak en motoriek. Ik kwam echter niet door de UWV-keuring heen en belandde in de werkloosheidswet. Mijn schaamte groeide; hoe moest ik nu verder? Tot op de bodem wilde ik uitzoeken hoe het medisch, juridisch en wetenschappelijk zat. Ik wilde erkenning.

Mijn lotgenotengroep op Facebook groeide. En ik sprak artsen die wel erkenden dat een hersenschudding zulke ernstige gevolgen kon veroorzaken.

Zo ontstond bij mij vertrouwen, ik ben niet gek. Maar deze situatie zorgt voor veel schaamte. Mensen ervaren onbegrip bij behandelaars en gaan hierdoor zelf op onderzoek uit, worden angstig, krijgen mentaal en fysiek juist méér problemen. Terwijl er juist nog kans is op herstel bij een hersenschudding!

Het inspireerde mij om – naast mijn website en de lotgenotengroep – Stichting Hersenschudding op te zetten; het kennis-en informatieplatform voor lotgenoten en professionals. Een plek waar je de laatste onderzoeken kunt vinden, revalidatie mogelijkheden, lotgenoten informatie, etc.

Want door mijn zoektocht naar antwoorden, ontdekte ik dat er (inter)nationaal veel onduidelijkheid en discussie is over wat een hersenschudding is, wat de beste behandelmethoden zijn en dat men nog steeds niet helemaal weet waarom sommige mensen langer last houden en anderen niet. Ook voor behandelaars geen eenvoudige taak om aan te gaan. Genoeg werk aan de winkel dus!

Na 4 jaar uitzichtloosheid ben ik gelukkig volledig hersteld ben van mijn klachten met behulp van een gepensioneerd neuroloog en zijn behandelmethode. Het bleek dat een hele hoop andere persoonlijke factoren ook een rol speelde bij mijn langdurige ziekte.

Inmiddels heb ik mijn energie weer helemaal terug en heb ik mijn eigen bedrijf opgezet, [www.jeanneroeland.nl](http://www.jeanneroeland.nl), waarbij ik mijn ervaringsdeskundigheid en mijn competenties inzet bij projecten rondom (licht traumatisch) hersenletsel en ‘onbegrepen klachten’. Daarnaast coach ik mensen met langdurige ziekte en onbegrepen klachten. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik een hele nare periode achter mij heb kunnen laten en heb kunnen omzetten in iets constructiefs!

**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](mailto:schoolweg40@kpnmail.nl)

Erwin Hoogeveen, contactpersoon **Hilversum**, e-mailadres: [erwinhoogeveen@gmail.com](mailto:erwinhoogeveen@gmail.com)

Karin Uiling, contactpersoon **Zeist**, e-mailadres: [karinuiling@gmail.com](mailto:karinuiling@gmail.com)

Kees Ruizendaal, contactpersoon **Woerden**: e-mailadres [ruize67@gmail.com](mailto:ruize67@gmail.com)

Marlon van der Pol, contactpersoon gemeente **Nieuwegein**, e-mailadres: [polleke56@hotmail.com](mailto:polleke56@hotmail.com)

Peter Laseur, contactpersoon gemeente **Amersfoort**: e-mailadressen [laseur17@casema.nl](mailto:laseur17@casema.nl) en [suzanne.smit85@gmail.com](mailto: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.com](mailto:hersenletselutrecht.gooi@gmail.com)



## Duidelijkheid

Duidelijkheid heeft niks met waarheid te maken omdat de waarheid vele kanten kent, gelukkig maar, je moet er niet aan denken dat het zwart-wit zou zijn. We hebben nu wél duidelijkheid over wat ons in de komende periode te wachten staat. Daarvoor zijn we langs gegaan bij het stembureau waar we voor de gemeenteraads-samenstelling hebben gekozen. Daarnaast konden we ja of nee zeggen tegen de "elektrische geheime dienst", hun bevoegdheden uit te breiden binnenshuis.



In Hilversum spelen diverse uitdagingen een rol binnen de vorming van het bestuur in Hilversum. Een daarvan is de bouw van meer woningen waar een grote behoefte aan is, waar we, helaas, niet de enige in zijn met dit grote drama in Hilversum. Intussen zijn diverse kwetsbare groepen in Hilversum met de rug tegen de muur gezet, een gemiste kans. Hopende op een sterk sturende coalitie in Hilversum met een breed draagvlak die de problemen met de sociale huurwoningen kan oplossen. Die meer oog hebben voor de noden van deze groepen, pak de uitdaging aan om deze mensen in hun kracht te zetten.

Daniël van Zaalen

## Onderzoek over opvoeden met NAH

In januari ben ik, Yvonne Visscher, afgestudeerd als pedagoog. Voor mijn afstudeeronderzoek verdiepte ik mij in een erg belangrijk onderwerp: opvoeden met NAH. Hoe zorg je ervoor dat je, als ouder met NAH, je kinderen kan bieden wat ze nodig hebben? Hoe zorg je ervoor dat de dagen draaglijk zijn voor jezelf en dat je niet oververmoeid raakt?

De doelgroep van het onderzoek waren ouders met NAH met kinderen in de basisschoolleeftijd. Ik heb onderzocht welke ondersteuning ouders met NAH al krijgen en welke zij zouden willen krijgen. Denk bij ondersteuning niet alleen aan professionele ondersteuning, maar ook aan hulp van familie, vrienden en lotgenoten. Het gaat niet alleen om praktische ondersteuning, maar ook om handvatten, tips en begrip.

Het doel van het onderzoek was om duidelijk te krijgen welke ondersteuningsbehoeften ouders hebben in de opvoeding. Hierdoor kon ik vaststellen welk product nodig is om aan te kunnen sluiten bij de behoeften van ouders met betrekking tot informatie en begeleiding. Ook kon ik onderzoeken welke ondersteuning verder ontwikkeld zou moeten worden.

Tijdens het onderzoek kwamen moeilijkheden en mogelijkheden naar voren die ouders met NAH ervaren in de opvoeding. Ik heb gekeken naar wat er goed gaat en waar ouders door het hersenletsel meer moeite mee kunnen hebben. Ouders ervaren vaak moeilijkheden door vermoeidheid, prikkelgevoeligheid en problemen met het geheugen. Door hersenletsel hebben ouders meer behoefte aan structuur, ze zijn minder flexibel. Kinderen veranderen veel, doordat ze ouder worden. Ze leren en ontwikkelen zich. Tijdens elke levensfase vragen kinderen iets anders van hun ouders. Dat vraagt veel flexibiliteit en aanpassingsvermogen. Uit het onderzoek blijkt dat veel ouders met NAH dit moeilijker vinden.

In het onderzoek bleek dat ouders vooral ondersteuning willen bij deze moeilijkheden. Zij hebben verschillende wensen over de vorm van deze ondersteuning. Ondersteuningsbehoeften die naar voren kwamen en die verder ontwikkeld zouden kunnen worden zijn:

- Ouders hebben behoefte aan meer kennis van opvoeden met NAH. Zij vinden het fijn als professionele ondersteuning kennis heeft van beide thema's;
- Ouders willen handvatten en tips krijgen van andere ouders met NAH. Zij willen lotgenotencontact met andere ouders met NAH. Een speciaal forum op internet kan een basis zijn voor het ontmoeten van ouders;
- Ouders willen ook dat hun kinderen kunnen praten met andere kinderen met een ouder met NAH;
- Ouders ervaren vaak weinig kennis en begrip vanuit hun omgeving. Het helpt hen als organisaties hier meer aandacht voor hebben.

Ik heb mijn onderzoek met veel plezier uitgevoerd. Ik hoop dat de ondersteuning aan ouders met NAH nog beter ontwikkeld zal gaan worden, zodat de opvoeding goed genoeg blijft voor ouders en kinderen. Zodat kinderen de zorg en liefde krijgen die ze nodig hebben. Gelukkig mag ik mij daar zelf ook verder voor inzetten, omdat ik werk bij een organisatie waar ik deze gezinnen zelf mag gaan begeleiden.

Als u meer informatie wilt over het onderzoek, kan u contact opnemen met [Yvonne.visscher@hotmail.com](mailto:Yvonne.visscher@hotmail.com) Ook kan zij u op uw verzoek het volledige onderzoek toesturen.

## Agenda

Zie voor het gedetailleerde overzicht: <https://www.hersenletsel.nl/hersenletsel-nl/regionale-afdelingen/utrecht.html> of mail naar: [hersenletselutrecht.gooi@gmail.com](mailto:hersenletselutrecht.gooi@gmail.com)

Mocht u bekend zijn met informatie die hier niet vermeld staat, laat het ons weten:  
[hersenletselutrecht.gooi@gmail.com](mailto:hersenletselutrecht.gooi@gmail.com)

### mei

- 2 Afasie Ontmoetingsgroep Mixed Media  
Taaltrimmen voor mensen met afasie
- 3 NAH Pluspunt Bussum
- 16 Taaltrimmen voor mensen met Afasie  
Afasie ontmoetingsgroep Mixed Media
- 22 NAH-lotgenotencontact Amersfoort.
- 24 Ontmoetingsgroep NAH Utrecht
- 26 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester.
- 29 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst Thema: Hoe bewaken we onze grenzen
- 30 Afasie Ontmoetingsgroep Mixed Media  
Taaltrimmen voor mensen met afasie

### juni

- 5 Ontmoetingsgroep NAH Utrecht
- 7 NAH pluspunt te Bussum
- 11 NAH-café te Woerden
- 13 Taaltrimmen voor mensen met Afasie  
Afasie ontmoetingsgroep Mixed Media
- 26 Veenendaal Mantelzorgers bijeenkomst Thema: Omgaan met een nieuwe situatie
- 27 Taaltrimmen voor mensen met Afasie  
Afasie ontmoetingsgroep Mixed Media
- 26 NAH-café Amersfoort in De Wagenmeester.

**NAH – inloospreekuur:** elke dinsdagmiddag van 14.00 – 16.00 uur.

Boogh – locatie de Paraplu,  
Van Bijniershoeklaan 10,  
3527XL Utrecht  
Tel. 030 - 2946384



## BEGRIP

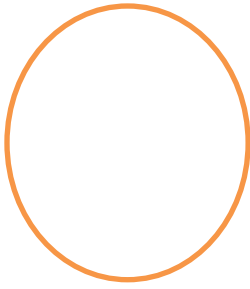
Voor veel mensen met NAH geldt dat begrip het meest gevraagd maar het moeilijkst bereikbaar is. Iedereen in een levenscrisis – en NAH is zo'n crisis, het hele leven gaat overhoop – heeft behoefte aan begrepen worden. Begrip voor de inslag die hersenletsel in een leven is en vooral de precieze pijn daarvan. Die pijn verschilt per persoon, daar heb ik in de vorige Nieuwsbrief al over geschreven. Het moeilijk krijgen van begrip heeft verschillende oorzaken.

Bijvoorbeeld omdat de gevolgen voor anderen moeilijk te begrijpen zijn. Vooral de onzichtbare gevolgen. Enkele voorbeelden. Wie tot niets komt, is niet lui maar heeft moeite met initiatief. Wie opvliegerig gaat reageren, is niet een stuk chagrijn maar heeft last van een hersenverstoring die emoties snel doet ontvlammen. Wie minder belangstelling heeft voor anderen, inclusief naasten, is niet onverschillig maar heeft last van schade in de voorste hersendelen. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Een andere reden van ontbreken van begrip is dat voor veel mensen contact met iemand met NAH confronterend is, overigens vaak zonder zich dit bewust te zijn. NAH confronteert hard met de kwetsbaarheid van het bestaan. In een *split second* is dat ongeluk, die beroerte daar. Dat kan iedereen zomaar gebeuren. Kortom, NAH is een wrede verstoring van de illusie dat we veilig en gezond zijn. Voor een aantal mensen is die boodschap te hard, ze draaien zicht letterlijk om. Intussen blijft de persoon met NAH, en vaak ook diens allernaasten, in hun verdriet alleen. En NAH maakt het vaak ook nog moeilijk om elkaar goed te begrijpen. Dan zijn deze mensen samen alleen.

Waar ligt de uitweg? Om te beginnen de hoop loslaten dat iedereen je zal begrijpen. Dat gebeurt niet, punt. Veel beter is het te zoeken naar enkelen die wel oog en hart hebben voor je situatie. Maar ook voor hen blijft goed begrijpen vaak lastig. Kies daarom een handige volgorde. Begin met verduidelijking van gevolgen te halen bij gespecialiseerde hulpverleners, begeleiders in het bijzonder. Deze kunnen hopelijk ook in gesprek met naasten en vrienden om wat moeilijk te begrijpen is te verduidelijken. Wacht hiermee niet lang, misverstanden en onbegrip ontstaan sneller dan ze verdwijnen. En tenslotte: laat mensen die blijven hangen in niet begrijpen of in verwijten (bijvoorbeeld dat je ongemotiveerd, lui, of chagrijnig bent) los. Voor begrip heb je niet de heel wereld nodig, twee of drie zijn genoeg!

Hans van Dam.





**LOS BOL**.... op reis met de Boekenlegger.  
-onderweg met NAH en andere nahrigheid-

De wereld ligt op tafel en staat in de kast. Ik pak het boek van de leestafel. O ja, deze had ik toch van haar gekregen, of...?

Ik sla het boek open en lees een stukje. Nee, dit heb ik niet eerder gezien. De woorden vormen niet zomaar een logisch geheel en ik brei het verhaal niet in alle rust lezend aan elkaar, wetende welke steken ik zojuist gebreid heb. Nee, er gebeurt iets bijzonders: de letters dansen tegenwoordig voor me in een oneindig ballet. Zo gauw ik het boek dichtsla, dansen ze nog even door. En doe ik het weer open, dan gaan ze weer. De ene keer een rustig te volgen en misschien ook wat monotoon dansstuk, dan weer een avontuurlijk moderne dans.

Maar de tekst is amper te volgen... Woord voor woord, zin voor zin, terug naar het begin.

Woord voor woord, zin voor zin, nog een keer terug.

Woord voor woord, keer op keer, tot ik de alinea pak. Ha, ik heb je, ik begrijp je, ik kan door.

Woord voor woord...

Daar lees ik mezelf dwars door de balletmuziek heen zomaar ineens een alinea voor. Ik zie mijn kans en sluip over het toneel tussen de dansers door. Terwijl de tinnitusmuziek aanzwelt moet ik lachen en geniet ook van dit 'pak-me-dan-als-je-kan'-spel.

En dan valt alles weg.

Ik begrijp er helemaal niks meer van. Ik kan de samenstelling van een woord zelfs niet meer doorgronden. Dat krijg je als de duizend procent concentratie even naar negenhonderdneegenenentig zakt. De letters dansen nu krijsend voor mijn ogen.

N-e-g-e-n-h-o-n-d-e-r-d-n-e-g-e-n-e-n-n-e-g-e-n-t-i-g.

Bladeren dan maar. Ik zie een boekenlegger even verderop. Hè, oh, ik was dus al tot hier geweest?

Dat kan niet kloppen. Heeft iemand anders met z'n vingers aan het boek gezeten?!

Of zou ik zelf weer, in één van de vele momenten van onachtzame afleiding van de negenhondennegenentig, de boekenlegger daar gelegd hebben terwijl ik daar nog helemaal niet was? Alles kan, of ook niet, ik weet het niet meer. Van duizend naar nul.

Pauze.

Even lopen, naar buiten kijken, uitzoomen, dat kalmeert de muziek wat. De dansers nemen het ook even ervan. Ik knipoog naar ze, ze glimlachen. Maar ik voel ook de suspense: ze weten nog niet hoe ze de dans afmaken en me misschien leestijd gunnen, of dat het toch een typisch geval van een stervende zwarte zwaan wordt.

Ik probeer weer. Het boek gaat open, de dansers nemen positie in. Ik kijk naar ze en zij naar mij. Somberig word ik en zucht. Ze wachten op mij. Voor hun ben ik de dirigent.

Terug naar de bladzijde, met de boekenlegger onder de regel als houvast. Snel lees ik over de alinea heen, ja ik heb je, en door, en door. Ik ren over het toneel en duw de dansers gewoon opzij, soms voeg ik me en dans even mee. Het hard doorrennen, het sneller lezen, het helpt even. Ik lees de bladzijde uit. En nog één, ik krijg het hoofdstuk af en herinner me een hoofdlijn. Heerlijk.

De dansers applaudisseren en ik naar hen. Ik omarm ze. Tijd voor koffie.

Er wordt steeds minder gelezen in Nederland. Oh, de kostbaarheid.

## OMGAAN MET VERANDERING NA HERSENLETSEL

Aan de buitenkant is niks veranderd  
Vreemde blikken ontstaan als jij de pincode in de winkel vergeet.  
Mensen zeggen,, wat een vreemde”, zonder jou als persoon te kennen.

Zij zien niet de chaos in jouw hoofd als je bij een drukke verjaardag ben  
Een begrijpen niet waarom jij dan weg wil.  
Goh wij praten net zo gezellig moet je nu al gaan?

Zij zien niet wat het een chaos is in jouw hoofd als je door een supermarkt loopt,  
En naar buiten moet vluchten om je eigen ik weer te vinden.

Hoe ontheemd ben je wel niet in een vreemde omgeving,  
Wat verlang je naar je eigen huisje.

Hoe ga jij hiermee om?  
Hoe reageer jij wanneer jou dit overkomt?  
Geef jij een reactie of kan jij het van je schouders laten glijden?

Het is een keuze, die jouw verandering van het omgaan met Hersenletsel weergeeft.  
Veel mensen zie ik met Hersenletsel omgaan,

*Onderstaand gedicht werd voorgelezen tijdens de NAH-contactavond te Amersfoort*

Deze **Nieuwsbrief** is een uitgave van de regio Utrecht en het Gooi van Hersenletsel.nl.  
De volgende **Nieuwsbrief** verschijnt eind augustus 2018.

Redactie **Nieuwsbrief**:  
Paul Krewinkel, Daniel van Zaalen en Hans Beuk  
E-mailadres: [hersenletselutrecht.gooi@gmail.com](mailto:hersenletselutrecht.gooi@gmail.com)

Reacties en/of bijdragen zijn welkom!