

Geachte lezer,

September is de maand waarop scholen en ook verenigingen weer AAN DE SLAG GAAN. De scholen zijn weer begonnen en dat kunnen we ook in zekere zin zeggen van Hersenletsel.nl. Dat wij beginnen blijkt uit de vele activiteiten die in september weer hun start maken. Om het belang van de activiteiten wat meer te onderstrepen is deze Nieuwsbrief in tweeën geknipt. Bovendien is dit handiger om het activiteitendeel apart te bewaren.

Deel 1 is vertrouwd en meer inhoudelijk, met dank aan onze columnisten.

Deel 2 gaat uitsluitend over de activiteiten van dit (na)jaar.

Wij hebben voor u een en ander verzameld. Daaronder twee opvallende zaken: **de start van een NAH-café in Hilversum en Yoga voor mensen met NAH**. Neem de tijd om de informatie op te nemen en kijk wat bij u past. Als er activiteiten zijn voor mensen met NAH in onze regio die niet door ons genoemd worden, worden wij daarvan graag op de hoogte gebracht. Ook andere op- en aanmerkingen zijn van harte welkom.

Namens de redactie wens ik u veel leesplezier,

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

Een koele zomer

Ik zit op een "doodgewone" plek in Hilversum. De Jumbo. Iedereen loopt hier met een mooi shirt aan met daarop "hoe kan ik U helpen, vraag het mij"? Bij AH staat de airco wel hoger maar is het personeel minder behulpzaam. Kun je nagaan wat die tekst omvat? Een hele industrie zit erachter.



De temperaturen zijn hier aangenamer dan buiten. Ik vraag me af hoe lang dit nog aanhoudt. Zelfs hier thuis beginnen de ongemakken hun tol te eisen, terwijl je dat op vakantie naar de achtergrond kan negeren, verdringen (totdat je thuis komt en het als een boemerang terugkeert!)

De huisarts waar ik vanmorgen was wist het ook niet maar kon me gelukkig geruststellen dat de sprongen die mijn hartslag soms maakt 'normaal' waren? Ja zegt hij mensen die veel koffie drinken hebben dat!? Ik luisterde tussen de regels door. Was dit niet een verdeckte term om te zeggen Oppassen met koffie, drinken met mate?

Of is dit ook een van de ongemakken van het constant mooie wéér dat je dingen hoort en ziet die er niet zijn? Een Fata Morgana in mijn eigen huis? Of hier bij Jumbo? AH?! Bij AH staat de airco te hoog voor zo'n gewaarwording, lijkt mij.

Daniël van Zaalen



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.com





Mirakel?

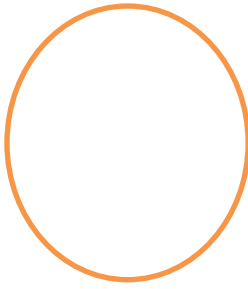
Ronald is nu 58 jaar. Tien jaar terug kreeg hij een beroerte in zijn linker hersenhelft. Hij had last van afasie, een taalstoornis waardoor hij moeilijk op woorden kon komen, niet altijd goed begreep wat anderen tegen hem zeiden en moeite had met lezen en schrijven. Kortom: een afasie zoals velen die hebben. Na een jaar kon hij zich in het dagelijks leven aardig redden. Alleen als hij moe was, kwamen de woorden moeilijk. Tot zover heel herkenbaar. Maar er was iets vreemds: in telefoongesprekken kon

Ronald nooit uit zijn woorden komen. Hoe rustig hij ook was, hoe vertrouwd het contact ook was, het lukte nooit. Vreemd en onlogisch. Het raadsel bleef tien jaar onopgehelderd. Op een dag belde zijn vaste ambulante begeleider hem op om een afspraak te verzetten en tot diens verbijstering praatte Ronald hele zinnen! En twee dagen later weer. Wat was er aan de hand? Een plotseling herstel van hersenen? Onmogelijk. Een mirakel? Te mooi om waar te zijn. Maar wat dan?

Zijn begeleider vroeg mij om een verklaring. Er is een klein aantal mogelijkheden en die zijn een kwestie van uitvogelen. Dus gaan praten met Ronald. En dat gebeurde. Hij wilde zelf ook niets liever dan dit begrijpen. Zoals vaak vertellen mensen spontaan hun eigen waarheid. Ronald had een beroerde tijd meegemaakt. Al veel langer dan tien jaar had hij last van een nare ervaring: in zijn jonge jaren was een meisje waar hij zielsveel van hield bij hem weg gegaan. Zij hield van een ander. Vreselijk had hij het gevonden. Hij hield te veel van zijn vrouw Martha om haar zijn echte verdriet hierom te vertellen. Maar drie weken terug had hij het niet langer voor zich kunnen houden. En de reactie van Martha? Nu kon hij even niet uit zijn woorden komen: zij was langzaam naar hem toegekomen, hem omhelsd en een warme kus gegeven. Een liefdesantwoord zonder woorden, dieper en echter dan hij ooit had kunnen dromen. Een week na deze overrompelende ervaring kon hij telefoongesprekken voeren. ‘Een week later...’ zei ik. ‘Een week later, Ronald...’ Hij keek me verbijsterd aan en toen ging het licht aan. Die ongedeelde ervaring had meer stress in zijn hoofd gegeven dan hij dacht. Maar waarom dan niet per telefoon kunnen praten? Na een korte stilte wist hij zelf het antwoord: zij had de fatale boodschap dat zij bij hem weg ging *telefonisch* gedaan. En daarna had hij haar nooit meer gezien. Een zogenaamd klein drama – verlies van een jeugdliefde – was voor hem een groot drama. Bevrijding daarvan nam de laatste blokkade van verbetering die al toen jaar lag te wachten weg: hij kon weer telefoongesprekken voeren. Geen mirakel, maar een verdwenen stressfactor van enorme betekenis.

Hans van Dam.





LOS BOL..... in Zuid-Afrika.

-onderweg met NAH en andere nahirigheid-

Wie wat bewaart, die heeft wat. Wij hadden ons wat jaren suf gespaard aan vliegpunten en konden, met betaling van slechts de luchthavenbelastingen, vluchten boeken naar Zuid-Afrika.

Kaapse B&B berg

Na een lange nachtreis kwamen we aan in Kaapstad, waar we een huurauto gereserveerd hadden. Opnieuw niet mals, verreisd vanaf de airport in een onbekend soort auto stappen en een onbekende megastad inrijden. Uiteraard wel met een GPS. Alleen dit avontuur al deed mijn stress en tinnitus weer pieken. Het ging aardig op de heenweg, totdat we de afslag namen richting de straat van onze B&B. Steil omhoog met vele kruispunten, waar ik elke keer weer de hellingproef moest doen om verder te komen. Elke keer weer brak het klamme zweet me uit van deze klim en kwam ik bloednerveus aan. De afdaling was trouwens niet minder eng.

We bleken met onze B&B ook eens een keer voordeel te hebben als homo's, want we kwamen aan bij een werkelijk prachtige villa aan de voet van de Tafelberg. Elke dag werden we daar door de inwonende kok/huishouder verwend met een heerlijk ontbijt, er was veel gezelligheid met de heer des huizes en we kregen zelfs een keer een gratis braai (BBQ). We voelden ons thuis.

Vanuit ons slaapkamerraam konden we precies de kabelbaan van de Tafelberg zien. Dat is handig, want over de Tafelberg ligt regelmatig en meestal onverwacht het tafelkleed. Zo noemt men de laag wolken en mist die zich regelmatig vanaf de zee over de platte berg vleit. Mét kleed sluit de kabelbaan meteen. We hoefden dus niet voor niks naar de kabelbaan te rijden, want we zagen precies wanneer het kleed er lag.

Wat een prachtig gelegen stad met een mooi oud centrum, waar ook Hollands Glorie uit het verleden valt te bewonderen, evenals de Portugese Glorie. Deze stad was als stop op weg naar het Verre Oosten bepaald geen straf om uit te rusten en te foerageren. En nog steeds: je kunt er enorm leuk uitgaan, shoppen, strandliggen, cultuur en historie opsnuiven.

Helaas had ik voor het eerst de pech dat mijn koffer niet aangekomen was. Dus leefde ik van een paar gekochte spullen om de eerste dag door te komen. Die dag werd zeven dagen. Pas toen belde een oplettende medewerker uit Frankfurt, onze overstaptelek. Binnen 24 uur werd mijn koffer intact bij ons bezorgd. Die week had me behoorlijk extra tijd en stress gekost door dit akkefietje. De opluchting was dan ook groot. Ik voelde meteen veel meer vrijheid en rust.

Gelukkig kreeg ik ook een redelijke vergoeding voor de zaken die ik de eerste week had aangeschaft. Dat kostte wel vier keer naar de airport gaan eer het lukte. De aanhouder wint.

Madiba

Veel plekken in en bij de stad tonen de warme herinnering aan Nelson Mandela, die nog leefde toen wij er waren. Standbeelden, straatmuziek die hem bezingt en uiteraard het zeer bijzondere Robbeneiland. We bezochten deze plek en kregen een rondleiding van een ex-gevangene, die er samen met Madiba had gezeten. Madiba is de bijzondere aanspreektitel van de Thembu-clan, waar Mandela toe behoorde. Het hele land sprak hem na zijn vrijlating zo aan, als een liefkozende eretitel voor deze bijzondere man.

We waren ontroerd door het bezoek aan dit eiland voor de kust van Kaapstad en het zien van de zeer kleine cel van Madiba deed onze mond wel even open vallen. Vernedering vorm gegeven in vierkante meters. Zo gemaakt dat je er niet kon uitstrekken. De verhalen van de gids waren schrijnend en kregen extra nadruk door de zachtheid van zijn stem en ogen.

Zeer bijzonder was ook de steengroeve waar de gevangenen van het eiland moesten werken. In de kleine grotten die ontstonden door het loodzware hakwerk, moesten de gevangenen hun behoefte doen. De cipiers hielden zich hier verre van. Daardoor werden dit de enige plaatsen waar de gevangenen met elkaar konden praten. Een deel van de top van het ANC zat hier en kon zodoende met Madiba plannen maken. Dit hielp in hun strijd.



De steengroeve op Robbeneiland met in de achtergrond een deel van de Tafelberg

Dargan

Hoewel onze B&B een ware oase was, zochten we als altijd naar plaatsen van stilte en contemplatie. Op Signal Hill, aan de voet van de Leeuwenkoprots die de uitloper van de Tafelberg vormt, bevindt zich een Dargan. Een klein moslim gebedshuis bij de tombe van een imam die door de Zuid-Afrikaanse moslims vereerd wordt. Iedereen mag deze plek bezoeken, met respect uiteraard. We vonden volop stilte en voeding voor de ziel op deze plek van vrede.



Volgende keer verder met Kaapstad en de Tuinroute



Vooraankondiging samen-scholing

Hersenletselnetwerk Utrecht organiseert de SAMEN-SCHOLING

‘Het goede doen voor de ander’

Wat is de essentie van ons werk?

Wat bindt ons professionals?

Wat is het gezamenlijk belang, waar het gaat om bij cliënt én professional?

Hierover gaat deze bijeenkomst waarin o.a. Andries Baart spreker is.



Prof. Dr. Andries Baart geeft zijn visie op zorg en welzijn vanuit de Presentiebenadering. Specifiek op deze dag betekent dat: hoe kunnen we presentie inzetten om de **kwaliteit van zorg en welzijn voor mensen met NAH te versterken.**

De nauwkeurige en vernieuwende benadering vanuit **Presentie** is een manier van werken in zorg en welzijn die de relationele afstemming tussen zorggever en cliënt centraal stelt. Het is geen methodiek, maar een benaderingswijze die binnen diverse sectoren in zorg, vrijwilligerszorg- en hulpverlening wordt toegepast. Het uitgangspunt is dat goede zorg pas ontstaat, vanuit het zorgvuldig aansluiten bij en afstemmen op de ander en op wat hij of zij nodig heeft. Dat is moeilijker dan op het eerste gezicht lijkt.



Drs. Jan den Bakker, verbonden aan de Stichting Presentie, neemt u mee naar de praktijk van organisaties. Wat vraagt het van werkers, van onderlinge samenwerking, van leidinggeven? Wat zijn aandachtspunten om met elkaar een herbergzame organisatie te zijn voor medewerkers en zorgontvangers? En wat kun je doen om daar samen met elkaar invulling aan te geven?

Deze bijeenkomst is voor zowel hulpverleners als leidinggevendenden, beleidsmakers en lokale politici en komt mede tot stand op initiatief van patiëntenvereniging Hersenletsel.nl Utrecht & het Gooi.

Datum en tijd: **17 januari 2019 van 10.00 uur tot 16.00 uur**

Locatie: het Oude Tolhuys Utrecht (<https://www.hetoudetolhuys.nl>)

Prijs incl. koffie en lunch:

A. € 95,00 voor medewerkers uit het Hersenletselnetwerk Utrecht

B. € 125,00 voor andere geïnteresseerden

Voor informatie over deze dag kunt u zich wenden tot Esther Schram, secretaresse van **Hersenletselteam Utrecht**, e- mailadres: hersenletselteam@mce-ugv.nl

