

# Nieuwsbrief Hersenletsel.nl Zuid Holland

Februari 2022

## Van de redactie

Februari, de maand van de stormen Corrie, Dudley en Eunice. Mensen met hersenletsel kunnen hierdoor extra prikkelgevoelig zijn. Bijvoorbeeld door harde geluiden en lichamelijke prikkels wanneer je buiten komt. Maar stormen kunnen ook oude zaken wegblazen, zodat de lucht weer opklaart. Langzaam laten we het slechte weer achter ons en gaan we richting de lente. Nog even dan krijgt de zon meer kracht en staan de bollen in bloei.

Binnen Hersenletsel.nl Zuid-Holland stormt het gelukkig niet. Nieuwe vrijwilligers zorgen voor een frisse wind. Zij brengen meer ideeën, een andere aanpak en nieuwe contacten mee. In deze nieuwsbrief kunt u al iets lezen over nieuwe mensen binnen onze regio. Ook kunnen we elkaar weer wat meer ontmoeten. De patiëntenvereniging heeft veel verzoeken binnengekregen om een rol te vervullen bij het opzetten van initiatieven in de regio. Zo start een brein café in Moordrecht en zijn we gevraagd om een inloop op te zetten voor mensen met NAH in Rotterdam-Zuid.

Op de website in de agenda [www.hersenletsel.nl/zuid-holland](http://www.hersenletsel.nl/zuid-holland) vindt u welke bijeenkomsten er zijn en waar deze plaats vinden.

## Brain Awareness Week (Hersenbewustzijn week)

Van 14-22 maart is er weer de jaarlijkse Brain Awareness Week. Hierin wordt internationaal aandacht gegeven aan de hersenen. Hoe werken zij? Wat betekent het om te moeten leven met een brein dat niet meer werkt zoals vroeger? Wat voor impact heeft hersenletsel op sociaal en maatschappelijk vlak?



Wij willen van die week gebruik maken een oproep te doen om te komen tot een breinvriendelijke samenleving, die zich bewust is van de veelal onzichtbare problemen die bij allerlei hersenaandoeningen (waaronder NAH) spelen. Een samenleving die zich inzet om de omgeving **'breinvriendelijk'** te maken.

Voorbeelden van ideeën die wij graag van u horen zijn: mogelijkheden voor begeleiding in het OV als je geen zichtbare fysieke beperkingen hebt maar wel hulp nodig vanwege onzichtbare cognitieve beperkingen. Of 'Mijn fysiotherapeut is echt heel goed en vriendelijk, maar telkens als ik een oefening moet doen begint hij tegen mij te praten. Niet breinvriendelijk, want ik heb dan moeite me te concentreren op de oefening wanneer er tegen mij gesproken wordt en er verwacht wordt dat ik dan ook antwoord geef. Dit zijn maar twee voorbeelden. U weet er ongetwijfeld veel meer en misschien heeft u ook al nagedacht over mogelijke oplossingen.

Laat het ons weten! Mail naar [info@hersenletsel.nl](mailto:info@hersenletsel.nl). Wij verwerken uw reacties anoniem en gebruiken deze alleen om duidelijk te maken hoe een breinvriendelijke samenleving er uit zou kunnen zien.

In de Brain Awareness Week vragen we daar dan aandacht voor.

## Cartoons van Manon

Graag stellen wij Manon de Koning aan u voor. Op 21-jarige leeftijd liep zij hersenletsel op door een ongeluk op het voetbalveld. Sinds haar revalidatie maakt zij cartoons & strips over NAH. Iedere maand vindt u een cartoon van Manon in de nieuwsbrief. Ook zijn haar strips te vinden in het Hersenletsel.nl magazine en op onze website. Manon hoopt dat mensen herkenning vinden in haar strips en dat er om gelachen wordt. Want humor is volgens haar een sterk wapen voor als het even tegenzit! Eerder blogde zij voor Hersenletsel-uitleg.nl en de Hersenstichting. Haar stripblogs zijn gebundeld en uitgegeven door uitgeverij Breindok in het stripboek: Alles op z'n kop! (Te koop bij o.a. Bol.com).



Heeft u suggesties voor een onderwerp? En wilt u deze terug zien in haar strips? Via haar Instagram-account @manon.stript zijn suggesties altijd welkom!

## Leefstijl en gezondheid

Er is steeds meer aandacht voor leefstijl, gezondheid en voeding. Lekker en gezond eten, voldoende beweging en sociale interactie zijn speerpunten van een gezonde leefstijl. Ook vergroot een gezonde leefstijl de zelfstandigheid in het dagelijks functioneren. Daarnaast heeft het een positief effect op de bloeddruk.

Daarom wordt er in de nieuwsbrief aandacht aan gegeven. Tips, recepten of uitjes worden vanaf volgende maand met u gedeeld. Want ook als u minder mobiel bent of bijvoorbeeld last heeft restverschijnselen is er heel veel mogelijk om op een leuke manier uw gezondheid te verbeteren.



## ‘Hersenkronkels, theater voor mensen met NAH’

In november en december was het de bedoeling dat er workshops werden gegeven om meer te leren over spelen en theater maken. Na een bijeenkomst waar Jolina Wessels (theatergroep Echte Liefde en Raam aan de Rotte) op een leuke manier met de groep werkte aan inlevend spel en het gebruik van emoties moesten we, vanwege de lockdown, helaas stoppen. Nu worden de workshops alsnog ingehaald.

Malika Vermeij (choreograaf en dansdocent) heeft een workshop beweging gegeven. Wat is er allemaal mogelijk? Ook als je in een rolstoel zit of slecht ter been bent. De komende periode geeft Justine Bots (logopediste en stemcoach) een stem workshop en werkt Jaap Metzlar (Theatergroep Domino) met de groep aan het omzetten van je verhaal naar theater.



Onze vaste regisseur Paul Raterman is ondertussen gestart met de repetities van de eerste voorstelling: ‘Thuis begint het pas’ die in september in Rotterdam te zien is. Meer informatie over ‘Hersenkronkels’ leest u in de komende nieuwsbrieven en op de website en social media van Hersenletsel.nl Zuid-Holland.

# Verslag informatiebijeenkomst Hulpmiddelen in Leiden

Op maandag 31 januari zijn we weer gestart met de periodieke informatiebijeenkomsten, georganiseerd door Hersenletsel.nl, Zuid-Holland en Transmuralis Leiden. De bijeenkomst was online. Zodra het mogelijk is willen we ervoor zorgen dat lotgenoten en geïnteresseerden elkaar in Leiden fysiek kunnen ontmoeten. Het thema van de bijeenkomst was hulpmiddelen die ondersteunen bij NAH. Belinda van der Elst, ervaringsdeskundige en trainer bij Hersenletsel.nl Zuid-Holland en blogger (Instagram @Mijn\_leven\_met\_NAH) heeft verteld over haar revalidatie en welke hulpmiddelen zij (heeft) gebruikt. Daarna ontstond een gesprek waarin ervaringen werden uitgewisseld.

De volgende bijeenkomst is op maandag 28 maart van 16:00 tot 17:15. Aanmelden kan nu al! Via: [joanveldhuizen@transmuralis.nl](mailto:joanveldhuizen@transmuralis.nl), onder vermelding van aanmelding informatiebijeenkomst 28 maart.

## Verslag bijeenkomst - Buurtkamer De Kajuit in Krimpen a/d IJssel

Maandag 14 februari, op Valentijn dag, was er sinds lange tijd weer een fysieke bijeenkomst in 'Buurtkamer de Kajuit' in Krimpen a/d IJssel. Marianne Schipper, Coördinator Steunpunt Mantelzorgondersteuning bij Krimpenwijzer, heeft de bijeenkomst voor de eerste keer begeleid. Met een diverse groep van 12 mensen; getroffen, partners en mantelzorgers, zijn we in gesprek gegaan over hersenletsel. Met name over het gebrek aan aandacht, of meer het ontbreken van passende nazorg voor deze groep. Het gevoel aan je lot overgelaten te worden na ontslag uit het ziekenhuis of de revalidatie maakte een hoop emoties los.



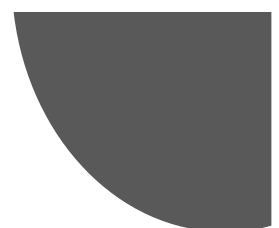
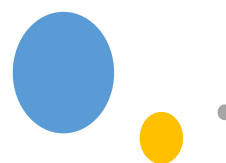
De behoefte aan lotgenotencontact is erg groot, voor een volgende bijeenkomst werden al nieuwe onderwerpen aangedragen. Het is mooi dat er in Krimpen a/d IJssel nu ook een plek is om samen te komen met lotgenoten en hun naasten.

## Bijeenkomst DWO-keten Delft

Op 24 januari 2022 hebben Edith Holierhoek en Ad van Dongen vanuit Hersenletsel.nl Zuid-Holland uitleg gegeven over de verschillende organisaties die zich bezighouden met NAH.

De CVA-keten Delft Westland-Oostland had de patiëntenvereniging Hersenletsel.nl Zuid-Holland voor deze bijeenkomst uitgenodigd.

Edith kon vanuit haar eigen ervaring de aanwezigen informeren welke rol zij als ambassadeur voor Hersenletsel.nl inneemt en stond uitgebreid stil bij het NAH Café in Delft wat zij heeft opgezet. Kijk voor data van de bijeenkomsten van het NAH-Café in Delft op de website [www.hersenletsel.nl/zuid-holland](http://www.hersenletsel.nl/zuid-holland)



# JONG HERSENLETSEL.NL:

## WEBINAR MET PROF. ERIK SCHERDER

Afgelopen maand was het zover; de eerste landelijke activiteit van 'Jong Hersenletsel' vond plaats. Op 9 februari was er een Webinar voor jongeren en jongvolwassenen met NAH (18-35 jaar). Maar liefst 400 aanmeldingen zijn binnengekomen. Van tevoren was er de mogelijkheid om vragen in te sturen via het aanmeldformulier. Daar is massaal gebruik van gemaakt. Opvallend was dat de meeste vragen te maken hadden met overprikkeling, vermoeidheid en de herstelperiode. De belangrijkste conclusie van Prof. Erik Scherder was: blijf je brein uitdagen! In de volgende nieuwsbrief leest u meer over 'Jong Hersenletsel'.



## Breinlijn regio Zuid-Holland

Breinlijn is een gratis landelijk loket waar je terecht kunt met alle vragen over hersenletsel. Een hersenletsel deskundige in deze regio verwijst je naar passende zorg en ondersteuning. Wij denken met je mee en helpen je verder op weg!

Mail: <https://zuidholland.breinlijn.nl/> Telefoon: 085-225 02 44



## Folders

De ambassadeurs folder is klaar! Hij ziet er prachtig uit en wordt door onze ambassadeurs in de regio verspreid. Heeft u als vrijwilliger/ambassadeur nog geen folders ontvangen? Stuur dan een mailtje naar [regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl](mailto:regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl) en ze worden toegestuurd. Ook professionals kunnen deze folder bestellen op dit email adres. Hersenletsel.nl heeft nog veel meer folders, deze kunt u vinden op de landelijke website <https://webshop.hersenletsel.nl/>

## Vacatures

Regio Hersenletsel.nl Zuid-Holland is op zoek naar:

- Secretaris

Voor meer informatie: <https://www.hersenletsel.nl/zuid-holland>

Ook zijn we altijd op zoek naar vrijwilligers en nieuwe leden.



## Colofon

De nieuwsbrief is een uitgave van Hersenletsel.nl Zuid-Holland. Redactie: Paul Raterman, Christine Dessauvage en Monique van der Stoep. U kunt zich afmelden voor deze nieuwsbrief door het sturen van een mailbericht met uw gegevens naar [zuidholland@hersenletsel.nl](mailto:zuidholland@hersenletsel.nl). Hebt u informatie voor in de nieuwsbrief? Dan kunt u contact opnemen met de redactie via: [regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl](mailto:regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl)

De volgende nieuwsbrief verschijnt rond 21 maart 2022, kopij graag aanleveren vóór 18 maart 2022.