

Nieuwsbrief Hersenletsel.nl Zuid Holland

April 2022

Van de redactie

Wat hebben we zonnige Paasdagen achter ons liggen! Hopelijk heeft u er van genoten en bent u er lekker op uit geweest. Het bestuur en de vrijwilligers van Hersenletsel.nl zitten niet stil. Vele activiteiten zijn weer gestart of staan in de planning. In deze nieuwsbrief kunt u over een aantal van deze activiteiten lezen. Op de website in de agenda www.hersenletsel.nl/zuid-holland vindt u welke bijeenkomsten er zijn en waar deze plaats vinden.

Heeft u iets meegemaakt wat u wilt delen: een leuke bijeenkomst, een prikkel arm uitje of misschien weet u wel een restaurant waar je in alle rust kunt eten? Laat het ons vooral weten! Mail ons, ook al uw suggesties voor in de Nieuwsbrief: regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl

‘Hersenkronkels, theater door mensen met NAH’: Interview tussen de regisseur en een speler

Monique v.d Stoep, is speler en als regio-ondersteuner betrokken bij de organisatie van ‘Hersenkronkels’, in gesprek met Paul Raterman, ambassadeur in Zuid-Holland en projectleider en regisseur. *‘Hoe ben je erop gekomen om met de groep te starten?’* ‘Altijd al heb ik theater gemaakt, ik deed optredens tussen de schuifdeuren toen ik 3 jaar oud was! Later ben ik jeugdtheater gaan doen. In die periode kreeg ik ook mijn hersenbloeding, ik was heel jong, 9 of 10 jaar oud. Toneel was daarom een uitlaatklep en houvast. Later heb ik er mijn werk van gemaakt. Voor en achter de schermen. Toen ik training volgde om ambassadeur te worden bij Hersenletsel.nl en vertelde dat ik theater maakte’, werd mij gevraagd, ‘waarom ga je geen theater maken over NAH?’ ‘Dat heeft even geduurd maar uiteindelijk toch besloten om te starten met de groep. En jij, Monique, hebt een belangrijke rol gespeeld. Soms heb ik de neiging om te twijfelen’, en jij zei me; ‘Je moet het gewoon doen, en dan zie je vanzelf wel verder’.



Wat spreekt jou aan om deel te nemen? vraagt Paul aan Monique. ‘Ik heb het altijd al leuk gevonden om toneel te spelen, op school was er een week afsluiting en daarin speelde ik altijd wel een rol. Later ben ik theatersport gaan doen. Je kreeg bijvoorbeeld maar één zin en dan begon je gewoon met elkaar een scene te maken. Na mijn hersenletsel was ik gestopt dus ‘Hersenkronkels’ is een mooie manier om weer met theater bezig te zijn’. *Wat vind je er van om theater over NAH te maken?* ‘Het is belangrijk omdat er nog zoveel niet bekend is. Ook in mijn omgeving wordt nog regelmatig gevraagd; heb je er nou nog steeds last van? En bij het UWV ben ik tegen veel onbegrip aangelopen. Het is heel fijn dat er in de groep veel herkenning is. Je hoeft niets uit te leggen, omdat je allemaal een vorm van NAH hebt. En als we bij het publiek kunnen zorgen voor wat meer begrip is dat mooi meegenomen’.

Monique wil van Paul nog weten; *Wat wil je bereiken met de groep?* ‘Het is mooi dat er veel vertrouwen is. De sfeer is goed, er wordt veel gelachen. Daarnaast wil ik heel graag dat deelnemers wat meer in hun kracht komen. Een aantal spelers hebben aangegeven dat ze nu al wat meer zelfvertrouwen hebben gekregen. Ik denk dat dit straks sterker wordt, wanneer we spelen voor publiek. Het zou fantastisch zijn wanneer het niet bij een voorstelling blijft maar we uit kunnen groeien tot een vaste groep die stukken maakt over NAH. Maar eerst maar eens de 1^e voorstelling: ‘Thuis begint het pas’, die we nu aan het maken zijn. In september te zien in Rotterdam en hopelijk ook op meerdere plekken in Nederland!’.

Word jij onze coördinator vrijwilligers, Hersenletsel.nl Zuid-Holland?



Hersenletsel.nl Zuid-Holland is een actief onderdeel van de landelijke patiëntenvereniging en is een stichting, bestuurd door vier onbetaalde bestuursleden. Een grote groep enthousiaste vrijwilligers en ambassadeurs organiseren en begeleiden tal van activiteiten: lotgenotencontact, NAH inlopen en/of themabijeenkomsten. Ze vertegenwoordigen Hersenletsel.nl in de NAH-netwerken of bij bijzondere evenementen en geven voorlichting of presentaties.

Het bestuur van Hersenletsel.nl Zuid Holland wordt bijgestaan door een betrokken en deskundige regio-ondersteuner en zoekt versterking om intensiever en frequenter contact te onderhouden met onze vrijwilligers en stakeholders.

Spreekt het je aan om een spin in het web te zijn en kun je je enkele uren per week vrijmaken voor Hersenletsel.nl Zuid-Holland? In samenspraak met het bestuur en de regio ondersteuner coördineer jij de inzet van onze ambassadeurs en vrijwilligers. Jij kent hen en zorgt ervoor dat de juiste persoon op de gevraagde plek wordt ingezet.

Je informeert de ambassadeurs en vrijwilligers over protocollen en procedures, en bewaakt de planning van werkzaamheden. Veel van onze ambassadeurs en vrijwilligers hebben: Niet aangeboren hersenletsel (NAH), enige kennis en affiniteit met deze doelgroep is daarom aanbevolen.

Heeft u interesse om als vrijwilligerscoördinator aan de slag te gaan, wilt u meer informatie of kent u iemand die u geschikt lijkt? Stuur een e-mail naar Ad van Dongen, advandongen@hersenletsel.nl of neem telefonisch contact op via 06-18.13.93.85.

Nieuwe secretaris en bestuurslid

Graag stellen we u voor aan Peter Rijken, het nieuwe bestuurslid van Hersenletsel.nl Zuid-Holland. Hij woon in Bergambacht. Op 3 September 2018 kreeg hij een herseninfarct. Waardoor ledematen aan de linkerkant werden aangedaan: voet, arm, been en hand.

Gelukkig heeft hij inmiddels aanvaard dat zijn leven is veranderd en wil hij vanuit zijn ervaring zich graag inzetten als bestuurslid.

De laatste 35 jaar was hij communicatieadviseur. Zijn klanten waren overheden en het bedrijfsleven. Peter zegt zelf: 'Ik ben nu op het einde van mijn loopbaan. Ben fysiek wat langzamer maar geduld is mijn vriend geworden. Ik kijk er naar uit om met in te zetten voor Hersenletsel.nl Zuid-Holland en u allen te ontmoeten'.



Aandacht voor de Dag van de Beroerte in Schiedam

Op 7 mei 2022 wordt er in de Bibliotheek van Schiedam aandacht gevraagd voor Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) in het kader van de jaarlijkse dag van de beroerte. Hersenletsel heeft veel impact op het dagelijks leven van de mensen die het overkomen maar ook op naasten, bijvoorbeeld partners en gezinnen.

Naast een informatiemarkt zullen een aantal schrijvers/muzikanten vertellen over hun ervaring met NAH en zal theatergroep 'Hersenkronkels' van 14:00 tot 14:30 een inkijkje in hun repetities laten zien, zij zijn druk bezig met 'Thuis begint het pas', wat gaat over wat er met je gebeurt nadat je revalidatie is afgerond.

De officiële opening is om 11.00 uur, de informatiemarkt duurt tot 16.00 uur.
Adres: Lange Haven 45 in Schiedam. Kom gerust langs! Wij verwelkomen u heel graag.



Gezonde leefstijl en bewegen

Voldoende bewegen past bij een gezonde leefstijl. Misschien een open deur of makkelijk gezegd, hoe hou je dit vol?

- Zorg dat het leuk is, door bijvoorbeeld activiteiten af te wisselen.
- Maak er een gewoonte van, door bijvoorbeeld een vast tijdstip te kiezen.
- Deel het bewegen op, je hoeft niet perse 30 minuten achter elkaar te bewegen.
- Begin makkelijk en verleg je grens met kleine stapjes.
- Hou een wedstrijd tegen jezelf, verbeter jezelf
- Zoek een `beweeg` maatje.
- Zoek op internet naar manieren om te bewegen die bij je passen, bijvoorbeeld zwemmen, (duo)fietsen en meet me at the gym.
- Zoek naar apps die je helpen om het bewegen vol te houden, zoals een stappenteller of de ommetje-app.



Marathon Rotterdam: sponsor actie

Bob Zwakhals liep zondag 10 april de kwart marathon van Rotterdam. In een tijd van 1:21;27. Hij liep in de eerste plaats voor zichzelf maar ook voor Hersenletsel.nl. Om lotgenoten en iedereen te laten zien dat het leven na hersenletsel doorgaat, in welke vorm, toestand en hoedanigheid dan ook.

Bob had een donatie pagina aangemaakt om geld op te halen voor Hersenletsel.nl. Zijn doel was om € 100,00. 'Alle beetjes helpen'; zei hij zelf. Vol trots geven we u graag de eindstand door: € 1.152,00

Wij willen alle donateurs en gulle gevers enorm bedanken voor dit bedrag. Hier kunnen wij weer mooie dingen meedoen voor lotgenoten. Bob zijn wens is om volgend jaar met 3 andere lopers de estafette marathon te lopen om nog meer geld op te halen.

Wilt u met Bob mee rennen of op andere wijze een bijdrage leveren? Stuur dan een mail naar:

regio-ondersteunerzh@hersenletsel.nl

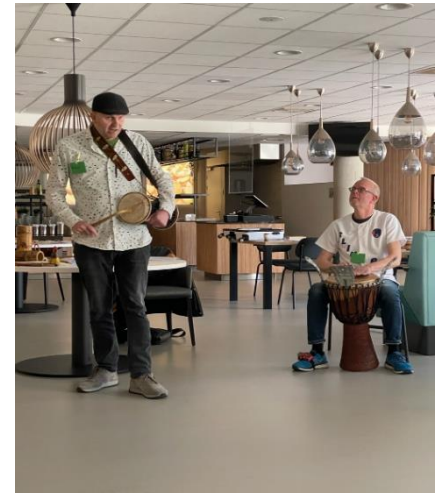


Succesvolle bijeenkomst Rijndam

Op 26 april was er na lange tijd weer een lotgenotencontact in het revalidatie centrum Rijndam aan de Westersingel 300 in Rotterdam. Met een bijzondere invulling: Robbert Verbout nam ons mee in zijn ervaring met NAH en zijn passie voor drummen, die hij nu op unieke wijze inzet. Hij drumt met een hand. Het werd een gezellige middag. Waar niet alleen aandachtig geluisterd is naar het verhaal van Robbert maar ook een workshop drummen door hem gegeven werd. Voor de één was meedoen geweldig en kon men er geen genoeg van krijgen. Voor de ander waren het wel erg veel prikkels.

Op 21 mei is de volgende bijeenkomst met een rustiger thema. Voor lotgenoten en naasten van mensen met NAH. Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u ook een bijeenkomst bijwonen? kijk dan in de agenda:

www.hersenletsel.nl/zuid-holland. Daarin vindt u ook contactgegevens om u aan te melden.



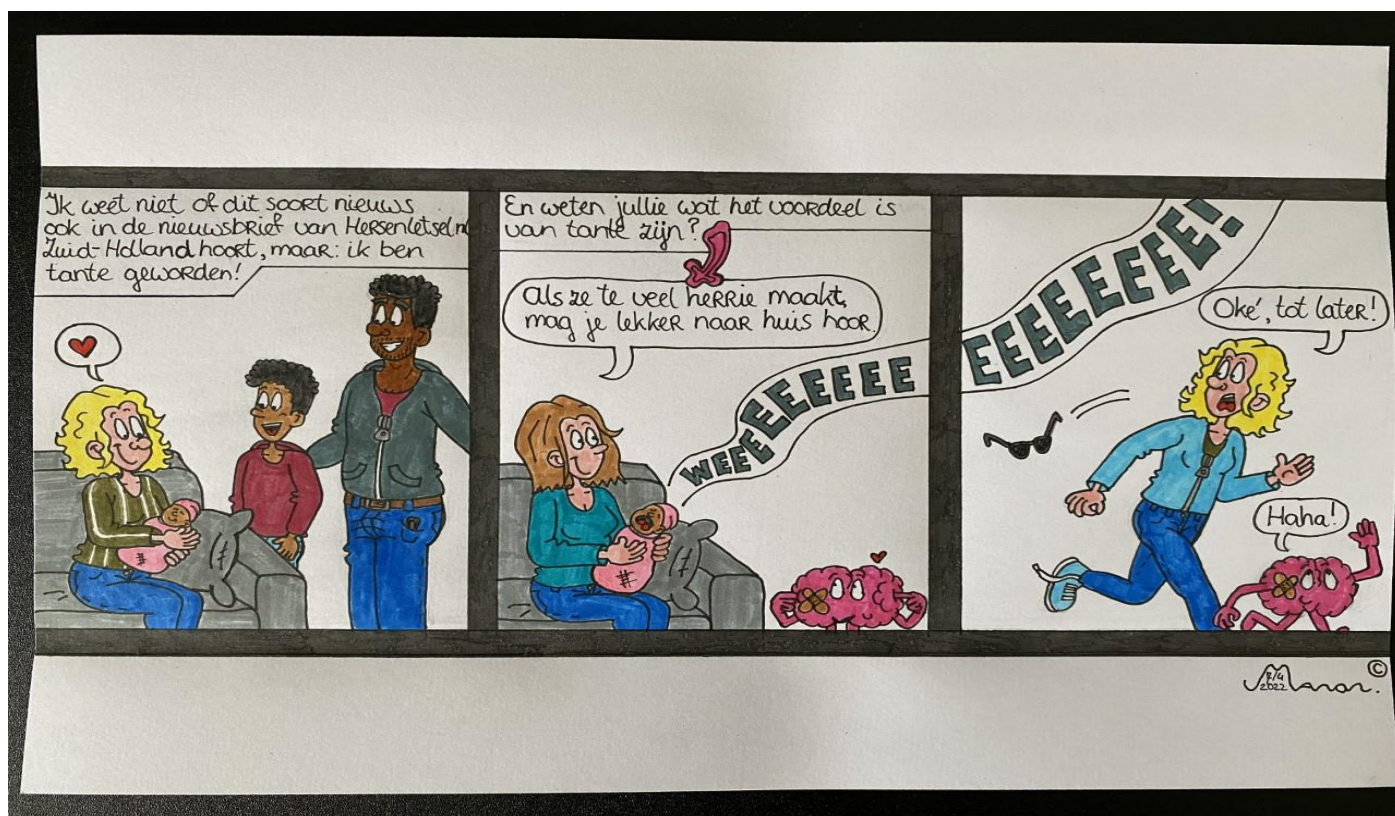
Familiedag: Praatatelier Capelle a/d IJssel

Op zaterdag 2 april is de jaarlijkse familiedag georganiseerd bij het Praatatelier van het Hersenletsel Afasiecentrum/ De Zellingen. Johan en Steven waren met hun familie aanwezig en delen hun ervaring. Johan kwam samen met zijn vader en zus. Zij wilden zien wat hij allemaal doet op de twee dagen per week die hij bij ons is. Ze hadden zelf ook een aantal vragen op gebied van communicatie. Johan heeft afasie (een taalstoornis als gevolg van hersenletsel), wat de communicatie met zijn familie soms bemoeilijkt. Steven nam zijn moeder en zijn zoon mee. Ook zij wilden graag zien wat hij doet bij het Hersenletsel Afasiecentrum. Ook waren ze benieuwd naar de ervaringen van andere familieleden van mensen met NAH/afasie.

De ochtend begon met een korte kennismaking en een activiteit gericht op gezond leven. Daarna ging iedereen in kleinere groepen uit elkaar. Johan en zijn zus deden mee aan een groep gericht op communicatie. De vader van Johan nam deel aan een groep waar hij met andere mantelzorgers ervaringen kon delen. Steven en zijn familie namen deel aan een groep met andere lotgenoten. Zij spraken met elkaar over voor hen betekenisvolle activiteiten en hoe deze weer op te pakken na NAH. Na de lunch eindigde de dag met een activiteit waarbij de mantelzorgers ervoeren hoe het is om afasie te hebben. Zij moesten situaties uitbeelden die hun familielid met NAH moest raden.

De families van Johan en Steven hebben een goed beeld gekregen van wat er allemaal gedaan wordt bij het Praatatelier. Ook hebben ze wat extra handvaten gekregen met betrekking tot de communicatie met iemand met afasie. Johan en Steven gaven aan de verhalen van de andere deelnemers erg herkenbaar te vinden en het mooi te vinden om te praten met mensen die ze nog niet kennen over veranderingen na hersenletsel. Daarnaast vonden ze het leuk om hun familie op deze manier te laten zien wat zij doen bij het Hersenletsel Afasiecentrum. Het was een geslaagde familiedag!





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

Colofon

Redactie nieuwsbrief Hersenletsel.nl Zuid-Holland: Paul Raterman, Christine Dessauvage en Monique van der Stoep. U kunt zich afmelden voor deze nieuwsbrief door het sturen van een bericht met uw gegevens naar: zuidholland@hersenletsel.nl.

Heeft u suggesties voor in de Nieuwsbrief? De volgende verschijnt rond 25 mei 2022, kopij graag aanleveren vóór 21 mei 2022.