

LEEF (TIJD) LOOS

Het thema van ons eerste weekend Hersenletsel.nl Zuid-Holland .

Na een aantal jaren een weekend meegemaakt te hebben in Putten en Spier, bedacht ik mij, waarom rij ik in hemelsnaam vanuit Rotterdam helemaal naar Spier in Drenthe? Dit zou toch dichterbij moeten kunnen?

Samen met Mia Verschaeve, die ook vanuit Capelle aan den IJssel afreisde naar Drenthe, ontstond het idee om eens te kijken of er in onze regio Zuid Holland animo zou zijn voor een NAH weekend.



Via sociaal media en de leden van Hersenletsel.nl kregen wij genoeg respons dat hier behoefte voor was.

Na een aantal brainstorm sessies kreeg het weekend steeds meer vorm. Eenmaal een geschikt thema en het programma volgde snel daarop. Hierna begon de zoektocht naar een geschikte locatie. Die hebben we gevonden bij Van der Valk Avifauna in Alphen aan den Rijn. De combinatie van een hotel en een Vogelpark leek ons een prachtige omgeving.

En zo werd ons idee werkelijkheid.

Het weekend vond plaats op 3 & 4 november 2018, met een 12 tal deelnemers. Hier onder een verslag.

Zaterdag 3 november;

Een stralend mooie frisse dag dus dat begon al goed!

Tussen half 10 en half 11, door files onderweg, ontvingen wij de gasten met een kopje koffie.

Onwennig, stilletjes, vol verwachting op wat komen ging, starten we in een gezellige kring.

Na de voorstel ronde begon Mia met het programma. Er kwamen verbaasde geluiden en opmerkingen toen bleek dat we gingen knippen, plakken en scheuren... In de loop van de dag werd alles duidelijk. Na de lunch werkten we verder aan onze tijdlijn, moodboard en cirkel of life. Om half zeven schoven we aan bij een heerlijk diner. Hierna was iedereen vrij om naar kamer te gaan of naar de bar of nog een stukje te wandelen.

Wat een inspirerende eerste dag!

Het is en blijft zo bijzonder om een weekend met lotgenoten te zijn.

Vanmorgen nog totaal 15 vreemden voor elkaar en vanavond met een lach en een traan luisteren naar elkaars leven met en na Hersenletsel. Elk verhaal is anders, de meeste struggels en beperkingen overlappen elkaar wel.

Bij de ene is haar Hersenletsel "al volwassen" terwijl de ander de kinderschoenen nog aan heeft.

Van knokken...tot acceptatie. Van fulltime baan naar vrijwilligerswerk.

Van rennen en vliegen naar structuur en regelmaat.... zomaar wat paden die wij allemaal bewandelen.

Bijzonder hoe dit gedeeld wordt met elkaar.



Morgen nog een dag, gaan we weer verder met onze tijdlijn...gericht met het gezicht naar de toekomst...of wat een mooie uitspraak is:

Richt je gezicht naar de zon, dan valt de schaduw achter je!

Zondag 4 november;

De zon wekte ons door de gordijnen heen, alsof die wilde zeggen; Kom, eruit het wordt een prachtige dag!

Na een lekker ontbijt en verse koffie gingen wij verder met onze tijdlijn.

De kunst is om vooruit te blijven kijken met de kennis die je hebt uit het verleden. Een nog grotere kunst is om niet te veel vanuit je hoofd te leven maar meer en vaker te luisteren naar je Hart en je Buik gevoel. Daar ligt je eigen identiteit, je roots, je waarden, je normen...vanuit dat gevoel zouden we in beweging moeten komen. En veel minder door dat stemmetje en gedachten in ons hoofd.

Door handvaten en wat oefeningen hebben we dit geprobeerd. Verrassend zijn de gevoelens en emoties die hierbij naar boven komen. Het werkt! Maar oh oh oh wat is het eng om te voelen, en lastig om dat te vertalen naar van hieruit handelen.

Maar zeg nou zelf... U voelt zich toch ook prettiger als u iets met Hart & Ziel doet, vanuit uw eigen overtuigingen, uw waarden en normen?

Het zal bij menigeen door werken na dit weekend. Het heeft ons in ieder geval tot nadenken gezet.

Bijzonder om dit te kunnen en mogen ervaren met lotgenoten!

De reacties naar afloop waren dan ook hartverwarmend;

Mooi, geweldig, bijzonder, vermoeiend, prachtig.

We gingen er blanco in maar hadden dit niet verwacht.

Mooi om verhalen van anderen te horen.

Volgend jaar weer?

Wel als het aan ons ligt dan zeker volgend jaar wéér.

Wij houden u zeker op de hoogte!

Monique van der Stoep (Ambassadeur voor Hersenletsel.nl)

Mia Verschaeve (bestuur & coach)

Ad van Dongen. (bestuur)

