

Thema van de avond en gastspreker

'Mijn verhaal als iemand met NAH'

met als gasten Paul Potting en Bernd Volbert, getroffen door NAH.

Kroegbazen Hermine en John verwelkomen de ongeveer 40 bezoekers en geven de nieuwe bezoekers een korte toelichting op de huisregels. Ook herinneren zij aan het doel van Café Brein: mensen met NAH en hun familie en andere betrokkenen een podium bieden om te vertellen over NAH en de zichtbare en onzichtbare gevolgen daarvan. Bezoekers kunnen zich ook op de Café Brein maillijst op laten nemen. Dan krijgen zij bijtijds een aankondiging van een Café Brein bijeenkomst en achteraf een samenvatting.

Hermine introduceert de gasten van vanavond: Paul Potting en Berndt Volbert. Beide heren hebben deelgenomen aan 'het presenteren van je eigen ervaringsverhaal'. Een cursus die door Zorgbelang Brabant is georganiseerd. In deze cursus gaat het er over hoe je aan een ander vertelt wat je hebt ervaren, beleefd, meegemaakt na je NAH. Over die onzichtbare gevolgen die je niet ziet maar wel goed voelt. Twee van die deelnemers zijn vanavond hier aanwezig om hun verhaal te vertellen. Het zal meteen duidelijk worden dat ieder zijn of haar verhaal op een eigen wijze vertelt.

Hermine vraagt hen vooraf naar hun beweegredenen om deel te nemen aan de cursus.

Paul: ik ben eigenlijk in de cursus gerold, ik werd gevraagd en heb me meteen aangemeld. Voor mij was belangrijk om te zien wat je niet moest doen, om niet dezelfde foutjes te maken.

Verwerking was voor mij minder belangrijk, ik heb dat gedaan in de 20 jaar na het NAH.

Bernd: Zorgbelang heeft me gevraagd. Het kwam goed uit voor de verwerking en was niet alleen zinvol voor een presentatie. Verwerking is ook bevorderd door het samen met 8 andere deelnemers te doen, te luisteren naar elkaar en te vertellen. Een belangrijke insteek was: realiseren wat allemaal gewonnen is.

Samenvatting van het gesprek met de gastsprekers

Om een beeld te krijgen van de cursus wordt in het kort de opzet verteld:

1. Kennismaking (met je sleutelbos als aanleiding vertellen over wie, wat, waar)
2. Afspreken van spelregels
3. Wie was ik, wat voor mens was ik, voor de gebeurtenis / wat is er gebeurd
4. Revalidatie
5. Wie ben ik NU

Deelnemers kregen huiswerkopdrachten mee om zich voor te bereiden op hun presentatie.

Cursusleidster Renske Mol (misschien nog bekend van een eerdere Café Brein bijeenkomst over WMO), gaf tips over presentatie, stem, houding, gemoedstoestand.

Het blijft een interessante afweging: wat zeg je wel, wat zeg je niet? Je oefent door met een ander - in een duo - je huiswerkopdracht te bespreken.

Hierna vertellen Paul en Bernd op hun eigen wijze hun ervaring. Inderdaad wordt duidelijk dat NAH heel verschillend kan zijn. Zowel de ernst van het NAH als de gevolgen en de beleving. Hersenletsel is 1 woord maar heel verschillend.

Hermine sluit dit deel van de avond af: dit zijn 2 persoonlijke verhalen en waarschijnlijk heb je veel herkend of heb je vragen. De hele zaal zit vol met persoonlijke verhalen. Mocht je vragen hebben, onthoud die voor na de pauze.

Paul voegt toe dat zijn leven nu mooier is, hij kijkt naar de mooie dingen, altijd positief blijven want als je als getroffene met NAH in het slop gaat zitten, dan ...

Na de pauze

Wat is de afkorting van CVA?

Cerebraal vasculair accident, vrij vertaald "bloedvat ongeluk" in het hoofd / hersenen

Hoe kun je aan de cursus deelnemen?

Zorgbelang benaderen. Toegezegd wordt dat meer details met deze samenvatting meegestuurd worden. Na contact met Zorgbelang: Geïnteresseerden in de cursus 'het presenteren van je eigen ervaringsverhaal' kunnen het beste contact opnemen met Riny Pepels van Zorgbelang

riny.pepels@hetnet.nl. Zij is de coördinator van het inzetten van ervaringswerkers NAH. Het is nog

niet zeker of de cursus ook daadwerkelijk gegeven gaat worden. Dat hangt af van het budget en van de aanmeldingen.

Hermine beaamt dat het moeilijk kan zijn om begrenzing en structuur aan te brengen. Kenmerkend in beide verhalen is dat je – ondanks het verlies – toch vooral de positiviteit hoort. Hoe doen ze dat, hebben ze dat moeten leren?

Paul: altijd al zo geweest, maar wel geleerd om het gevoel naar buiten te brengen

Bernd: deels aanleg maar ook hoe de omgeving je ziet, of je als een kasplantje gezien wordt of dat je omgeving positieve impulsen geeft

Welke boodschap kun je meegeven? Heb je tips om om te gaan met tegenslagen?

Verdringen is een ding maar een ander iets is om je gedachten ten opzichte van iets wat je vervelend of lastig vindt, om te zetten in positieve gedachten.

De dochters van Berndt voegen toe: Het is een heel proces en wij als dochters/familie staan er wat buiten terwijl hij er midden in zit. We zijn heel trots op hem.

Een bezoeker vertelt in een flits geconfronteerd te zijn geweest met de dood waarna alles anders werd, alles wat eerst belangrijk leek was dat nu minder. Het is nu zoals het is, hij staat makkelijker in het leven. Iets ernstigs mee maken, helpt

Hermine en John bedanken Paul en Bernd, ieder met hun eigen letsel, hun eigen verhaal en eigen wijze van vertellen. Het besef van gedeelde verhalen en de erkenning van hersenletsel door de maatschappij is belangrijke winst voor mensen met NAH.

Ook wordt iedereen bedankt voor de aanwezigheid. Hermine en John hebben nog een mededeling: Hermine gaat stoppen als kroegbaas van Café Brein. Zij heeft een andere functie en gelukkig een goede opvolgster gevonden.

De bijeenkomst in juni is de laatste keer van Hermine. Dan zal de nieuwe kroegbaas aanwezig zijn. Dat is Marije Stuart, ook psycholoog bij Archipel. Zij was in februari de gast in Café Brein toen het ging over gedragsveranderingen.

Op de volgende bijeenkomst wordt zeker aandacht besteed aan deze wisseling van de wacht.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op 10 juni en vindt plaats in **Blixembosch**, Toledolaan 2 in Eindhoven. Thema: 'wat verandert er in de hersenen als gevolg van NAH'

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of info@mantelzorgverlicht.nl