

Oeps... een misser.

In mei was ik begonnen aan een verslag van een trefpunt in Ter Valcke. Ontdek ik gisteren dat ik het , ik weet niet hoe het kon gebeuren, het vergeten ben om af te maken.. Beste mensen , beter laat dan nooit. Bij deze heb ik mijn fout hoop ik hersteld. Hierbij mijn welgemeende excuses.

NAH Trefpunt in Ter Valcke op 11-05-19

Met goede moed en mijn rolkoffer vol foldermateriaal ging ik naar Ter Valcke, in de hoop een paar oude , (ondertussen) dierbare bekenden te treffen. Waar is anders een trefpunt voor niet waar? En ja hoor , ik ben nog nooit zo vaak geknuffeld als tijdens dit trefpunt. Daarvoor zou je alleen al komen, ware het niet dat er ook een interessant gegeven op het programma stond. Ik heb in al die jaren, (een stuk of 18 of 19) al veel theorie aangehoord, maar met mijn NAH kun je niet vaak genoeg herhalingen aanhoren. Bij mij is dat nodig omdat er vaak een heleboel wegzakt in dat zwarte gat in mijn hoofd. Voor sommigen van u zal dat wel herkenbaar zijn.

De bedoeling van deze middag was om speciaal onze naasten aandacht te geven, omdat wij als getroffen en niet alleen getroffen zijn maar ook onze naaste(n). Om samen van gedachten te wisselen en te praten over onze ervaringen zonder de partner erbij., die in een aparte groep hetzelfde gaat doen: praten met elkaar ervaringen delen, oplossingen aandragen etc. Helaas was Cisca Zuurveld, één van de gespreksleiders ziek, maar haar plaats werd ingenomen door bestuurslid **Anneke de Groot**. Voor de groep naasten had **psychologe Babette Schinning** werkzaam bij het SVRZ (Ter Valcke) zich beschikbaar gesteld. Dus na de ontvangst met koffie / thee en wat lekkers en het welkomstwoord van Anneke de Groot en niet te vergeten de mededelingen van Jan Dekker over de **Algemene ledenvergadering** op 25 mei a/s. in het Gasthuis te Middelburg, de foldertafel en de activiteiten rond de **Dag van de Beroerte**, deelde de groep van 21 personen zich op in tweeën, de getroffen en bleven in het restaurant en de partners / naasten / mantelzorgers gingen met Babette mee naar boven naar de vergaderkamer.

Ik ben beneden gebleven. Onze groep bestond uit 13 personen. De 5 dames en 8 heren deden eerst een voorstelrondje. Hun "leed" werd veroorzaakt door o.a. tia, hersenbloeding, hartstilstand en infarct. Sommigen kregen een beroerte toen er nog geen CVA / NAH verenging bestond, die is er nog maar 20 jaar. Tussendoor wipte voorzitter Paul Colijn nog even binnen, zijn beperkte tijd delend tussen beide groepjes.

Er werd gesproken over wat ons dwars zat. Dat varieerde van **depressies, eenzaamheid, emotionaliteit, weinig kunnen bewegen en daardoor dik worden, overprikkeling, dwang lachen of huilen, gevoeligheid voor geluid of licht, vermoeidheid, korter lontje, snel driftig zijn, verlies van zelfrespect, het gemis van dingen / vaardigheden die je niet meer kunt,**

jezelf waardeloos voelen, maar ook de “botte” reacties van de buitenwereld die niet zien dat je iets mankeert.

Anneke vraagt ons welke dingen we nu hiervoor in de plaats kunnen doen, wat kunnen we nog wel? Bijv. kun je niet meer fietsen is dan een driewieler of tandem een optie? Hoe vul je de dag in? Wat kan je nog wel?

De antwoorden zijn divers: Genoemd worden **tuinwerk / vissen / vrijwilligerswerk / bloementuin / kaarten maken / verslagen schrijven .**

Het is niet alles kommer en kwel. Er wordt in elk geval ook veel gelachen in de groep. Mensen zijn verschillend en elke relatie is anders (of geworden).

Wat je nog wel kan is belangrijker dan blijven hangen in wat niet meer kan. Belangrijk is ook om een invulling van je dag te vinden met iets wat je leuk vindt. Dat bijvoorbeeld met behulp van een mantelzorger of begeleiding van het Gors. Iedere getroffene heeft zijn eigen verhaal en inbreng. Er wordt gepraat tot 15.45 uur en dan gaan we aan de koffie in afwachting van de groep mantelzorgers / partners die ook wel een kopje troost lusten.

Er wordt door de gespreksleiders kort even teruggekoppeld. Anneke vertelt iets over onze groep. Babette vertelt dat het voor de mantelzorgers fijn was om ervaringen te delen en bedankt voor de openheid en aanwezigheid.

Beide dames krijgen op hun beurt als dank een mooi boeket

Omdat het zo belangrijk is om ervaringen en praktische tips over bijvoorbeeld aanvragen en wetgeving te delen, stelt voorzitter Paul Colijn voor dat het fijn zou zijn die verhalen op de site met elkaar te delen om elkaar te helpen.

Dan gaan de gesprekken weer gewoon door, **Lotgenotencontact ten top.** Het was een mooie middag. Er was die dag een wielervedstrijd om de Arjaan de Schipper trofee, maar ik weet bijna zeker dat de winnaars in Ter Valcke zaten.

Willy Otte