

BRUGGENHOOFD

2023 Jaargang 25

Nummer 4



**Zeeuwse Vereniging voor mensen met NAH
hun naasten en mantelzorgers**

BRUGGENHOOFD

Verenigingsblad van NAH vereniging Samen Verder, Zeeland
Opgericht 27 oktober 1998 en 19 november 2013
Bankrekening NL51RABO 0141865032 t.n.v. NAH vereniging "Samen Verder", Zeeland
4371 CE te Koudekerke
Inschrijving Kamer van Koophandel nr. 59306424
Website: <http://www.nah-zeeland.nl> E-mail adres nahzeeland@zeelandnet.nl

Redactie: Monique Schreurs
Redactieadres: Hellingbaan 33
4381 NN Vlissingen
Moossch@hotmail.com

Adressen Bestuur NAH vereniging Samen Verder, Zeeland

Voorzitter
Paul Colijn

Goese Dieplaan 65
4463 LA Goes
Tel. 06-50691857
pbcolijn@zeelandnet.nl

Secretaris
Mark van Leijden

Wagnerlaan 8
4462 KH Goes
Tel. 06-22947546
1966markvl@gmail.com

Penningmeester
Jan Dekker

De Walestraat 19
4371 CE Koudekerke
Tel. 06-10372664
nahzeeland@zeelandnet.nl

Monique Schreurs
Hellingbaan 33
4381 NN Vlissingen
Moossch@hotmail.com

Willy Otte
Vanderbijlparkstraat 30
4436 AD Oudelande
wghsotte@zeelandnet.nl

Tarieven advertenties per kalenderjaar:

Kwart pagina € 30,--

Halve pagina € 75,--

Hele pagina € 150,--

Onze adverteerders zijn:

Ergotherapie Liesbeth Izeboud

Kalverstraat 1

Middelburg

06-44305050

BRUGGENHOOFD Winter 2023

Jaargang 25 nummer 4

<u>Inhoudsopgave</u>	<u>blz</u>
Voorwoord voorzitter	2
Eindelijk afscheid	2/3
Verslag Trefpunt Goes 14-10-2023	3/4
Nieuwe ontmoetingsplaats voor Trefpunt Zeeuws Vlaanderen	4/5
Blog Pien	6
December 2023	7
Penningmeester	7/8
Oplossing Quiz: NIET TE MOEILIJK DENKEN	8
Dankzij NAH van Faalangst perfectionisme naar tevreden faalplezier	8/9/10
Luisteren	10
Toelichting Begroting 2024	10
Begroting 2024 NAH ver. Samen Verder Zeeland	11
Kerst- en nieuwjaarswens	12

Inleveren van copy voor Bruggenhoofd nr. 1 a.u.b. voor 10 maart 2024.

Wilt u de copy a.u.b. als bijlage bij een e-mail, als platte tekst inleveren, dus achter elkaar geschreven en geen indeling maken. Ook als u geen p.c. heeft maar ons iets wilt vertellen, vinden we het fijn om uw verhaal te ontvangen. Schrijf- of spellingsfouten zijn geen probleem, wij kijken over uw schouder mee.

Copy naar: Redactie Bruggenhoofd, Hellingbaan 33, 4381 NN Vlissingen
e-mail: Moossch@hotmail.com



Kalverstraat 1, 4331 LZ M'burg
Thorbeckelaan 9, 4463 VA Goes

T: 06 44305050
E: depraktijk@live.nl
W: ergotherapie-depraktijk.nl

- **onderzoek, training en advies van uw handelen**
- **advies en voorlichting aan de partner/verzorgers van de cliënt.**
- **advies en begeleiding bij aanvraag voorzieningen**
- **gespecialiseerd in revalidatie na hersenletsel**

BRUGGENHOOFD Winter 2023

Van de voorzitter



Lieve mensen, voor u ligt het Bruggenhoofd van December. Ik wil graag beginnen met u allen de komende tijd mooie Feestdagen toe te wensen, samen met allen die u dierbaar zijn.

Het zijn juist deze dagen die de gelegenheid bieden om extra om te zien naar elkaar en ook banden aan te halen. Het is ook een tijd waarin we merken dat er rondom ons in de wereld zorgen zijn, over politiek, onrust in de wereld en klimaatzorgen. Mogelijk komen daarvoor u ook nog zaken bij in de persoonlijke sfeer, die soms de vreugde kunnen overschaduwen. Deel deze dingen juist ook met uw dierbaren en vrienden. Delen betekent immers, juist het kleiner maken en dat kan ruimte geven.

Binnen de vereniging mogen we terugzien op een goed jaar waarin we weer een aantal Trefpunten hebben mogen organiseren en veel mooie ontmoetingen samen mochten hebben. We kijken terug op een prachtig uitje met de stoomtrein en we hebben de kerst-brunch bij Hotel Piccard nog in het vooruitzicht.

Ik kan u verder nog melden dat we voor het nieuwe jaar een uitbreiding van het bestuur hebben kunnen vinden, maar ook dat de Rabobank ons als vereniging gaat steunen met een coach voor

bestuurszaken, zoals ledenondersteuning en activiteiten voor het nieuwe jaar. We wensen u allen veel goeds en Zegen, met een goede gezondheid voor 2024.

Hartelijke groet
Paul Colijn, uw voorzitter



Eindelijk afscheid.

Wat is dat nu weer voor rare kop. Ik zal maar met de deur in huis vallen. Al vele jaren heb ik gezegd en geschreven dat ik wilde stoppen als penningmeester. Per 1 januari 2024 ga ik nu echt stoppen. Eindelijk is het gelukt om een nieuwe penningmeester te vinden. Het zal best even wennen zijn voor mij en voor jullie. Hij is goed administratief onderlegd en bekend met NAH problemen, dus als bestuur zijn we blij dat er een nieuwe penningmeester gevonden is. Zelf blijf ik voorlopig wel algemeen bestuurslid. Over 2023 krijgen jullie van mij nog de jaarrekening. Het is goed dat er na 25 jaar nieuw en fris bloed in het bestuur komt. De nieuwe penningmeester is op de Kerstbrunch aan de deelnemers voorgesteld. Hij moet nog wel door de Algemene Ledenvergadering volgend jaar worden benoemd, maar daar verwacht ik geen problemen van. Hij zal zich nog wel verder in het Bruggenhoofd aan jullie voorstellen.

Morgen ga ik bij Hotel-Restaurant Piccard de Kerstbrunch regelen. Fijn voor alle mensen die er aan deelnemen, 28 stuks. Jammer voor de mensen die er niet bij kunnen zijn om wat voor reden ook. We rekenen op een goede en gezellige Kerstbrunch ter gelegenheid van ons 25 jarig bestaan als CVA en later als NAH ver. Samen Verder, Zeeland. Ondanks de 6 nieuwe leden, die we dit

BRUGGENHOOFD Winter 2023

jaar konden begroeten, is het leden aantal weer licht gedaald door overlijdens en opzeggingen. Dus het blijft zoeken naar nog een paar bestuursleden/ vrijwilligers die ons willen bijstaan in het organiseren van de Trefpunten. Maar er is hoop, wij krijgen ondersteuning van het Rabo Club Support team, dat moet wel voldoende respons opleveren.

Dit was mijn bijdrage aan het laatste Bruggenhoofd in 2023.

Allen een heel fijn en gezellig Kerstfeest gewenst en een goede jaarwisseling en een gelukkig en gezond Nieuwjaar.

Met een hartelijke groet van de vertrekkende penningmeester,
Jan Dekker



Verslag van het Trefpunt op 14 oktober te Goes.

Het thema van deze middag is : Relatie huisarts en Niet Aangeboren Hersenletsel. Een inventarisatie van ervaringen. Voorzitter Paul Colijn opent om half drie de bijeenkomst. Hij stelt zich voor en legt de gang van zaken uit. Hoe, wat en waarom deze bijeenkomsten gehouden worden.

Vandaag wordt besproken hoe het zit met de zorg van de huisartsen in Zeeland en met name hoe de ervaringen zijn van onze doelgroep. Daarnaast, hoe is het gesteld met de kennis van de huisarts op het gebied van NAH.

NAH is een verzamel diagnose:

Traumatisch hersenletsel door een ongeval of fysiek geweld en niet traumatisch hersenletsel door ziekte, CVA, hersentumor, meningitis of zuurstofgebrek.

De onzichtbare gevolgen: Verandering in het denkvermogen worden besproken.

- Meer moeite met inprenten, bewaren en ophalen van informatie
- Een plannetje maken om iets uit te voeren
- Aandacht en concentratie vasthouden
- Langzamer denken
- Gedoseerd informatie aan kunnen en uitvoeren

In Zeeland bestaat het regionale hersenletselteam in Middelburg, naam: Netwerk Hersenletsel Zeeland, dat gecoördineerd wordt door het regionale samenwerkingsverband "**Zeeuwse Zorgschakels**", bestaande uit 23 partners, Waaronder bijv.: Zorgstroom, ADRZ, Allévo, Zorginstellingen, thuiszorg, Emergis, Gors en nog vele anderen.

Daarnaast bestaat er ook **Breinlijn** dat je kunt bellen met specifieke vragen over hersenletsel (ook voor kinderen). Tel. 085 225 02 44 of mailen: zeeland@breinlijn.nl Daar maken deel vanuit: een neuroloog, neuropsycholoog, verpleeghuisarts, psychiater, orthopedagoog en een maatschappelijk werkende. Ook is er de mogelijkheid om een kinderhersenletselteam bijeen te roepen voor multidisciplinair overleg. Jammer dat het min of meer onbekend is. Breinlijn beantwoordt vragen over hersenletsel, geeft informatie en denkt mee. Het leidt toe naar passende zorg en ondersteuning.

Waarom herkennen professionals en huisartsen NAH vaak niet?

BRUGGENHOOFD Winter 2023

De vaak vage klachten worden niet gerelateerd aan NAH en in de basisopleiding wordt aan de onzichtbare gevolgen weinig aandacht besteed en in de verdere specialisatie tot huisarts komt het vrijwel niet aan bod. Een huisarts heeft ook maar 10 minuten tijd voor zijn patiënten. Het tekort aan huisartsen in Zeeland (er zijn 14 vacatures) speelt hier ook een rol en binnen nu en 5 jaar zijn er circa 100 nieuwe artsen nodig.

Patiënten noemen onder meer: vermoeidheid, cognitieproblemen en gedragsstoornissen. De gevolgen kunnen zijn: sociale ontwrichting in de thuissituatie, of problemen op het werk, hoge zorgkosten, loonwaardeverlies, relatieproblemen, enz. enz.

Onderzoekster mevr. Wolters heeft ontdekt op welke wijze kan worden gezorgd dat mensen met NAH niet buiten de focus vallen. Voldoende kennis bij de huisarts is van groot belang om de vaak vage klachten (die soms na jaren geuit worden) te linken aan NAH. Een factsheet is een prima hulpmiddel, maar meer winst kan behaald worden als dit onderwerp meer aandacht krijgt in de nascholing.

Daarna delen de aanwezigen hun ervaringen over huisarts, ziekenhuis, revalidatie, ergotherapie en ketenzorg. We horen zowel positieve als negatieve ervaringen. Hieruit blijkt wel dat je als patiënt assertief moet zijn en dat je voor jezelf op moet komen. Mensen geloven vaak niet dat je wat mankeert, omdat het niet zichtbaar is. Ook als je al wat ouder bent en niet "voor vol" wordt aangezien.

Na de revalidatie val je terug op de huisarts. Die moet je wel periodiek blijven

zien, dat zou de ideale situatie kunnen zijn, omdat veel klachten later optreden. De patiëntenvereniging (NAH Zeeland "Samen Verder") kan bij problemen de patiënt wel eens een duwtje geven of ondersteunen. Paul vertelt dan wat "Samen Verder" allemaal doet en kan doen voor de leden.

Als er geen vragen meer zijn wordt er nog eens een kop koffie aangeboden en nagepraat.

nahzeeland@zeelandnet.nl

www.nah-zeeland.nl

Tot besluit kan ik constateren dat het een interessante, leerzame en waardevolle middag was.

Willy Otte



Een nieuwe ontmoetingsplaats voor het trefpunt in Zeeuws Vlaanderen.

Op 18 november j.l. kwamen we bijeen bij SVRZ Ter Schorre aan de Bachlaan 90 in Terneuzen. Daar stond een lange leestafel voor ons gereed en werden we meteen voorzien van een lekkere kop koffie (of thee). Beamer werd geregeld en geïnstalleerd.

De voorzitter Paul Colijn, die zelf de inleiding ging verzorgen, had ondergetekende en de penningmeester, Jan Dekker, opgehaald op het Tolplein. Zoon Nils was er ook bij dus was het volle bak in de auto.

BRUGGENHOOFD Winter 2023

Ondanks het snertweer waren we blij met de opkomst van belangstellenden. Voor aanvang waren er al leuke gesprekken en uitwisseling van ervaringen. Exact 14.30 uur werd begonnen en heette Paul iedereen van harte welkom.

De inhoud van het programma was ongeveer hetzelfde als dat van 14 okt. In Goes, dus begon hij met het voorstellen en de inhoud van de PowerPoint presentatie te vertellen. Daarna vertelde hij wat NAH was en hoe het veroorzaakt kon worden. Ook de uitval en gevolgen bij bijv. het spreken (afasie) en horen kwamen aan bod. Hersenletsel kost veel energie, is vermoeiend en inspannend, reacties kunnen traag zijn. Je hebt te maken met onzichtbare gevolgen, verandering in het denkvermogen, moeite met inprenten, bewaren, plannen, aandacht en contacten. Je karakter kan veranderen.

Wist u dat u twee hersenhelften hebt, waarvan links dominant is maar bij de geboorte rechts, en dat dat verschuift. Bij de huisartsen zijn thans 777.000 gevallen bekend. Jaarlijks komen er 140.000 gevallen bij. In Zeeland 4500.

Niet alle functies in de hersenen staan aan. De hersenen zijn rond je dertigste levensjaar klaar ontwikkeld. Op de vraag of stress goed of fout is komen verschillende antwoorden, de waarheid is dat stress goed is. Situatie stress prikkelt en stimuleert, langdurige stress is de boosdoener.

Tips: Als er geen acceptatie is, is er ook geen vooruitgang / bij overprikkeling moet je doseren / rust nemen / geheugensteuntjes zoeken / energie doseren / duidelijk zijn naar je omgeving

/ **hulp durven vragen** ook de mantelzorgers / let op je communicatie / neem de tijd / spreek langzaam / korte duidelijke zinnen / steekwoorden opschrijven / één ding tegelijk vragen / ga na of het begrepen is / wees voorzichtig met taalgrapjes.

Dagelijkse aanpassingen: geordende omgeving / alles op een vaste plaats / dagschema met vaste tijden / een klok/horloge met alarm / bewegwijzering / apps op smartphone.

Wat doet NAH-Zeeland? Er is contact met alle instanties die met NAH te maken hebben (de Zeeuwse Zorgschakels). Er worden **Trefpunten** gehouden met informatie, maar bovenal met **het lotgenotencontact**. Verder is er Hersenletsel.nl en **Breinlijn** voor vragen van NAH mensen over hulpmiddelen , consultatie e.d... Tel. 085-2250244

Via de WMO aanvraag kun je terecht bij Hersenz (Gors) die een recente partnermodule aanbiedt.

Dan komen de zorgrol en de huisartsen in Zeeland ter sprake.

Vragen over diverse onderwerpen komen ter sprake en worden beantwoord.

Er wordt nog een keer koffie / thee gepresenteerd. De middag vliegt om en het weer is er ook niet beter op geworden. Na het opruimen kunnen we met zijn viertjes weer door de tunnel (met een tevreden gevoel) huiswaarts.

Willy Otte

BRUGGENHOOFD Winter 2023



Blog Pien

Pien van Leijden is inmiddels bijna 23 jaar. Op 30 december 2020 liep zij Niet Aangeboren Hersenletsel op. Zij vertelde daar in 2021 het hele jaar lang wekelijks over in blogs die ze schreef. Wij publiceren een deel van die blogs. In deze blog uit juni 2022 schrijft ze over wat ze er zelf van vindt dat ze NAH heeft.

Kort gezegd; superk&t. Heel mijn leven is omgegooid, alles is anders, alles gaat moeilijker en ik loop tegen van alles aan. Het klopt dat ik redelijk veel van mijn oude leven heb teruggekregen, maar dat maken de dingen die veranderd zijn, niet minder lastig. Maandenlang dacht ik dat hersenletsel net als een gebroken arm was en weg zou gaan, maar dat het herstel veel langer duurde. Toen kreeg ik te horen dat ik hier voor de rest van mijn leven aan vast zou zitten. Wat een ellende.

Mijn gevoelens over het feit dat ik NAH heb, zijn wisselend. Het ene moment ben ik blij en verwonderd dat ik zo goed hersteld ben, zeker als je onthoudt waar ik vandaan kom, maar het andere moment zie ik een leven met NAH gewoon niet zitten. Ik loop er steeds meer tegenaan dat je niks aan mij kunt zien. Aan de ene kant heel fijn, want mensen hebben geen vooroordeel over mij. Aan de andere kant enorm lastig, want er wordt geen rekening gehouden met het feit dat ik aanpassingen nodig heb. Er wordt vanuit gegaan dat ik alles kan, terwijl dat lang niet altijd zo is.

Dat je niks aan de buitenkant kan zien, betekent niet dat er niks aan de hand is aan de binnenkant. Ik heb moeite met mijn geheugen, snap dingen vaak niet meteen en durf veel minder. Het liefste

zou ik mijn oude leven terugkrijgen, wat niet gaat. En dat is erg vervelend om te beseffen, vooral dat ik daar niks aan kan veranderen, alleen maar verder met mijn leven kan gaan. "Je bent echt een doorzetter, zo knap hoe je hiermee omgaat." Lief, maar dat maakt het niet makkelijker. En misschien wil ik voor het eerst geen doorzetter zijn, maar gewoon opgeven. Ik ben er echt helemaal klaar mee. Maar helaas zit opgeven niet in mijn aard, dus zal ik feller gaan vechten voor mijn plek in de maatschappij.

Toen ik terug was in Amsterdam heb ik een aantal maanden de schijn kunnen ophouden en wilde ik vooral zelf dat er niks veranderde en dat ik weer terug in mijn oude leven kon rollen. Maar alles ging zo ongelooflijk snel en ik kon het tempo van leven niet bijhouden. Nu doe ik het rustiger aan, maar heerst er nog steeds ongelooflijk veel onzekerheid over mijn toekomst bij me. En ja, niemand weet waar hij/zij terecht komt. Maar voor mij is het zelfs onzeker geworden of ik mijn studie kan halen, iets wat in het verleden wel vaststond.

En als ik ga werken, hoeveel uur kan ik aan? Zal mijn werkgever goed met mijn situatie omgaan? Wat voor werk kan ik überhaupt doen? Daar ben ik al allemaal mee bezig, omdat ik weet dat dit me veel moeite zal gaan kosten en ik overgeleverd ben aan het gedrag en begrip van andere mensen. Dit zijn grote vraagstukken waarop ik het antwoord niet kan weten, wat onmacht bij mij opwekt. Ik mis mijn oude leven enorm. En dat ga ik niet terugkrijgen. Ooit ga ik dat accepteren, maar nu nog ff niet.



BRUGGENHOOFD Winter 2023

December 2023

Ondanks gezelligheid van kaarsjes, Kerstboom is december voor mij altijd een lastige maand. Morgen is het 16 jaar geleden dat ik een zware hersenbloeding kreeg en de dag erna 21 jaar geleden dat mijn moeder overleed (op 5 december, een zware dag dus). Op 5 december, de dag nadat ik dus in zeer kritieke toestand voor maanden in het ziekenhuis belandde, krijg ik in de ochtend van mijn broer en zus altijd de vraag: 'ben je er nog'? Voor hun zijn de weken dat ik in coma lag ook heel zwaar geweest en later tijdens herstel (voor zover mogelijk) ook. En nog steeds geldt natuurlijk dat het leven nooit meer wordt zoals ervoor. Nadat de eerste week van december geweest is denk ik 'zo dat hebben we weer gehad'. Tegelijkertijd sla ik mezelf op de schouder wanneer ik me bedenk wat ik allemaal heb doorstaan, hoe ik ermee ben omgegaan en hoever ik ben gekomen met herstel. En zelfs na 16 jaar zoek ik nog steeds naar mogelijkheden mezelf te verbeteren. Je weet maar nooit maar het kost me wel steeds meer moeite de discipline op te brengen. Af en toe moet je ook een periode helemaal niet bezig zijn met oefenen e.d. maar gewoon relaxed doen waar je zin in hebt. Heb ik moeten leren (van mijn fysiotherapeut) en kan ik ondertussen.

15 december de Kerstbrunch. Ik hoop veel leden daar te ontmoeten. Zo niet, dan een fijne Kersttijd gewenst en een goed begin van 2024.

Monique



Penningmeester!

Vanuit de NAH-Zeeland is er contact met Rabobank ClubSupport en hebben we gevraagd om ons als vereniging te helpen. Als Vereniging NAH-Zeeland willen we er graag zijn voor onze leden, maar wat is de beste weg voor de toekomst? En hoe kunnen we onze leden nog beter steunen? Eind oktober was er een startbijeenkomst en als vereniging hebben we aangegeven wat onze uitdagingen zijn en daarbij heeft bestuurslid

Mark van Leijden onder andere aangegeven 'we zoeken een penningmeester'. Twee uur later meldde Bram Wesdorp zich, ook aanwezig bij Rabo ClubSupport in de rol van penningmeester bij het Zeeuws Mannenkoor.

Intussen heeft er een kennismakingsgesprek plaatsgevonden tussen Jan Dekker, Paul Colijn en Bram Wesdorp. Dat was een positief gesprek en Bram heeft zich aangemeld om het penningmeesterschap over te nemen van Jan Dekker. In de ledenvergadering staat dat op de agenda.

Wie is Bram Wesdorp?



Bram is een inwoner van Kapelle, getrouwd met Ingrid en vader van vijf dochters. Hij heeft gevoel bij NAH-Zeeland vanwege zijn dochters. Bram: "De oudste

BRUGGENHOOFD Winter 2023

dochter heeft hersenvliesontsteking gehad (ruim 20 jaar geleden) en dagen kritiek gelegen, zij is gelukkig hersteld. En een andere dochter heeft een ongeval gehad (2019) tijdens de middelbare schoolperiode, waardoor zij tijdelijk verlamd was aan haar onderlichaam. Na 3 jaar revalidatie is ook zij weer hersteld."

Bestuurlijk heeft Bram brede ervaring in de sector Zorg en Welzijn in diverse functies en nu is het plan om penningmeester te worden bij NAH-Zeeland. Bram hierover: "Vanuit de privé-ervaring weten we dat het menselijk brein kwetsbaar is. Het leven van een mens kan ineens omslaan; dat heeft veel invloed op die persoon zelf, maar ook op zijn/haar naaste omgeving. En hoe moet je, ieder voor zich, daar mee omgaan? Hoe geef je je leven dan vorm? En met wie kan je die ervaringen delen? Daardoor had ik de website van NAH eerder gezien. Intussen ben ik lid geworden van NAH-Zeeland en wil ik me graag gaan inzetten als penningmeester"

Steun en verbinding via Rabo ClubSupport heeft voor NAH-Zeeland al effect gehad: nieuwe penningmeester gevonden. Fijn dat Jan Dekker zijn werkzaamheden straks kan overdragen aan Bram Wesdorp.



Oplossing "Niet te moeilijk denken..."
(vorig Bruggenhoofd)

- Wat wordt natter, naarmate het droogt?
de Handdoek
- Wat gaat omhoog als de regen naar beneden komt?

de Paraplu

- Kan de mand trouwen met de weduwe van zijn zuster?

Nee

- Sommige maanden hebben 30 dagen, andere 31. Hoeveel maanden hebben er 28?

Allemaal

- Een boer heeft 17 schapen. Er gaan 9 dood. Hoeveel heeft hij er nog?

17 stuks

- Wat behoort jou toe, maar gebruikt een ander vaak?

Je naam

- Wat gaat de wereld rond, maar blijft altijd in een hoek?

Een postzegel

- Geef me lucht en ik leef, geef me water en ik sterf, wat ben ik?

Vuur

- Wat kan lopen, maar niet wandelen?

Neus

- Een man woont in een rode bungalow met rode meubels, rode tapijten en rode gordijnen. Welke kleur heeft de trap?

Een bungalow heeft geen trap.



Dankzij NAH van faalangst perfectionisme naar tevreden faalplezier

(Bron: Hersenletsel Magazine herfst 2023)
Volumn Sandra Ekkelboom

Bijna iedereen heeft wel last van perfectionisme. Perfectionisme kan tot prachtige, met trots vervullende resultaten leiden. Soms resulteert het echter in onnodige stress en uitputting,

BRUGGENHOOFD Winter 2023

zéker bij NAH-problemen op het gebied van cognitie en grenzen stellen. Ook mét ons hersenletsel kunnen we vaak (best) nog goed presteren, zij het met (veel) meer moeite en onder 'veilige' randvoorwaarden. Natuurlijk is het zaak voorzichtig te zijn om alles in balans te kunnen houden.

Kijk maar: ik weet het dus in theorie allemaal prima. Maar dan de praktijk..... Ik was altijd al iemand, voor wie 'goed' nooit goed genoeg was. En helaas, vaak nu nog steeds niet. Daarmee loop ik mezelf (bijna tegen een burn-out aanhikkend, ondanks dat ik niet eens meer werk) behoorlijk in de weg, maar ook de mensen met wie ik samenwerk in vrijwilligerswerk (sorry, jongens!). En dat is op zijn minst 'jammer', want leven met HAH is vaak al pittig genoeg. Ook zonder dat mijn eigen kritische stemmetje tot nog verder drijft. Recent besloot ik het mezelf niet langer onnodig moeilijker te maken, en met een psycholoog te gaan werken aan mijn perfectionisme en de ongetwijfeld door mijn NAH aangewakkerde geldingsdrang. ('Want ik ben toch zeker niet dom geworden? Ik lever heus nog steeds een waardevolle bijdrage!'). Ironisch genoeg stuitte ik diezelfde periode op een tekst, die ik jaren geleden bij een schrijfcursus aanleverde.

Geschreven na mijn NAH. Zonde, dat ik blijkbaar allang ben vergeten tot wat voor mooi, bevrijdend inzicht ik kwam tijdens die schrijfpdracht, drie jaar op weg met NAH.

"Het is een koude, winterse zaterdagavond. Ik heb het bloedheet en nog maar een seconde of drie te gaan. Het zweet druppelt van mijn voorhoofd,

terwijl pianomuziek dreigend aanzwelt tot een veelbelovende climax. Kritische ogen vanuit het donkerte richten zich verwachtingsvol op het midden van het podium. Op mij. Dat weet ik. Dat voel ik. Misschien vol medelijden. Of zelfs plaatsvervangende schaamte. Dat kan ik gelukkig niet zien. Nog een paar tellen en dan wordt het refrein ingezet, nadat ik het eerste couplet gefrustreerd zwijgend heb laten passeren. Ik moet nu dus echt tot zingen overgaan. Het publiek betaalt immers niet voor niets. Maar ik weet geen tekst!

Mijn hersenen schieten in een overlevingsmodus. Mijn ogen zoeken de duisternis af naar oplichtende nooduitgangsbordjes.

Waarom heb ik me ooit opgegeven voor deze cursus improvisatietheater?

Hakkelend en vals begin ik.

bovengeschetste situatie klinkt wellicht als een ultiem nachtmerrieplot. Helaas: dit angstscenario mag ik rekenen tot een persoonlijke artistieke ervaring. Terwijl ik later aan de bar mok over dit immense debacle, bejubelen mijn vrienden tot mijn grote verbazing juist mij enorme lef, snelle associaties, grappige woordspelingen en zelfs zichtbaar spelgenot. Hoe dan!?, vraag ik me af, terwijl ik schoorvoetend de oprecht lijkende complimenten accepteer. Pas later valt bij mij het kwartje: ondanks mijn – niet onterechte – zorgen al het mogelijke op zanggebied verkeerd te doen, geniet ik stiekem toch enorm op dat podium. Van faalangst naar faalplezier in slechts luttele seconden: het bestaat!"

Eigenlijk gun ik iedereen een soortgelijke ervaring. Bij improv geldt: alles is goed, zolang je maar niet dichtslaat. Proberen is

BRUGGENHOOFD Winter 2023

dus altijd beter dan niets doen, of niet perfect. Wat geldt voor improvisatietoneel, zou toch eigenlijk ook moeten gelden voor het leven op zich? Immers ook één grote improvisatiesituatie. Zeker bij NAH, waar geen dag of situatie hetzelfde is. Dan mogen we toch best trots zijn op elke poging die we wagen? Goed mag dan gewoon goed genoeg zijn.

Kortom: een klein pleidooi dus voor wie (net als ik) vaak maar niet klimt uit die snelkookpan, waarbij je zelf het schier onmogelijke vraagt. En voor wie op zijn tenen loopt, ondanks de al hoge hakken. Realiseer je dat op die hakken (leren) lopen al een topprestatie op zich is. Kijk maar met een brede glimlacht waar het schip strandt. En dat het tot een schipbreuk leidt, ook oké vinden, want het boottochtje op zich was al meer dan de moeite waard!



LUISTEREN

Luisteren is meer dan horen
een mens die kan luisteren wil iedereen
ontmoeten
iemand bij wie je de alledaagse dingen
kwijt kunt
die deelt in vreugde en verdriet

Luisteren is tijd durven verliezen
de ander laten praten
uitdagen tot het zelf benoemen van
mogelijkheden
stapvoets onderweg zijn
dat tempo blijven volgen

in dat luisteren kan de ander ervaren dat
je
invoelend aanwezig bent met warmte en
echtheid
dat onmacht, zoeken en tasten een weg is,
jouw weg is

wie durft te luisteren voelt niet meer de
dwang
om de ander te verlichten
maar mag geloven dat het luisteren zelf
licht is



Behorende bij Begroting 2024

Contributie naar ledental per 1-11-2023

40 x 30	1200	
20 x 45	900	
2 x 25	<u>50</u>	<u>2.150</u>

Bruggenhoofd Getoka 4 x 300	1200
Porti en kosten ophalen	<u>600</u>

1.800

		Begroting 2024 NAH ver. Samen Verder, Zeeland				
Baten				Lasten		
Contributies				Bestuurskosten		
				Vergaderkosten		250
Ontvangen van leden		2150		Kosten Website		750
Giften/donaties Gr.club Aktie		175				
advertenties		60		Verenigingskosten		
Lotgenotencontact:				Porti/drukwerk		150
Eigenbijdrage activiteiten		500		Kantoorartikelen		25
				Telefoonkosten		25
				Representatie		25
				Bankkosten		200
Overige baten				Lotgenotencontact		
Rente baten		0		Bijeenkomsten		600
				Uitsl en activiteiten		1000
				Ledenblad		1800
Bijdrage St. Vrienden van N.A.H. ver. S.V. Zeeland		2000				
				Belangenbehartiging		50
				Diversen		10
Totaal		4885		Totaal		4885
Totaal						

BRUGGENHOOFD Winter 2023



De Redactie van Bruggenhoofd

Wenst u allen

Fijne Feestdagen en

Een goed begin van 2024



Aanmelding en informatie aanvraagformulier.

Ondergetekende wenst/wensen: (aankruisen wat van toepassing is)

☐ lid te worden van de NAH vereniging Samen Verder, Zeeland. De contributie is € 30,= per persoon per jaar. Het 2^e lid op hetzelfde adres betaald € 15,= per jaar. U ontvangt dan automatisch ons verenigingsblad "Bruggenhoofd" 4 maal per jaar.

☐ donateur te worden voor minimaal € 25,= per jaar, incl. Bruggenhoofd.

☐ informatie te ontvangen

Vul onderstaande gegevens in blokletters in:

Naam en voorletters getroffene.....m/v

Geboortedatum:

Datum van het NAH:

Mijn partner wenst ook lid te worden

Naam en voorletters partner:.....m/v

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail adres:

Alleenstaand of getrouwd / samenwonend

Ik geef/wij geven toestemming om de contributie te incasseren van rekening NL.....

Dit formulier zenden naar onderstaand adres.

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld. Zij zullen niet aan anderen worden verstrekt, ook niet aan andere leden, behalve met uw toestemming.

Postadres: **De Walestraat 19, 4371 CE Koudekerke, telnr. 0118-552478**

email: nahzeeland@zeelandnet.nl, **bankrekening:** NL 51 RABO 0141865032, **KvK:** 59306424

VUL WANNEER U EEN WIJZIGING TE MELDEN HEBT ONDERSTAANDE STROOK IN

Juiste adressering

Naam :.....

Adres :.....

Woonplaats :.....

Postcode :.....

Telefoon :.....

Wilt u bij gewijzigde of onjuiste adressering deze strook in zijn geheel ingevuld retourneren aan:

NAH-vereniging "Samen Verder", Zeeland
Ledenadministratie
De Walestraat 19
4371 CE KOUDEKERKE

