



## **Nieuw in Best: Trefpunt NAH**

**Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant start met een nieuw initiatief in Best: een contactgroep voor volwassenen met niet-aangeboren hersenletsel en hun partners.**

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) kan ontstaan door een beroerte, een hersentumor, een ziekte of langdurig zuurstoftekort. Het kan ook het gevolg zijn van een ongeval of geweld. Er is niet één hersenletsel gelijk aan het andere; voor iedereen zijn de gevolgen verschillend.

### **Breuk in de levenslijn**

Het belangrijkste kenmerk van NAH is 'de breuk in de levenslijn'. Het leven is niet meer zoals vóór het hersenletsel. Naast zichtbare gevolgen, zoals verlamming, zijn er ook veel onzichtbare gevolgen. Voorbeelden hiervan zijn: vermoeidheid, geheugen- en concentratieproblemen, verhoogde prikkelgevoeligheid, verandering in karakter en gedrag en problemen met begrip en gebruik van taal (afasie). NAH is een chronische aandoening, je moet leren leven met de beperkingen. Ook de naasten moeten leren omgaan met een veranderde persoon en een veranderd leven. Hersenletsel heb je nooit alleen!

### **Herkenning, erkenning en begrip**

Vooraf de onzichtbare gevolgen van hersenletsel zijn nog te weinig bekend. Mensen met niet-aangeboren hersenletsel stuiten dan ook vaak op onbegrip.

Bij Trefpunt NAH heb je aan een half woord genoeg. De begeleiding is in handen van ervaringsdeskundigen, mensen die zelf niet-aangeboren hersenletsel hebben en al flinke stappen hebben gezet in hun verwerkingsproces. Je kunt in een vertrouwde omgeving ervaringen delen met elkaar en tips uitwisselen. Om elkaar te steunen en om van elkaar te leren. Je ervaart dat je niet de enige bent. Dat helpt, samen bereik je meer!

### **Waar en wanneer?**

Trefpunt NAH vindt plaats in 't Tejaterke, Max de Bossstraat 1. Iedere eerste dinsdag van de maand, van 20.00 tot 22.00 uur. Inloop vanaf 19.30 uur. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis. Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk in Bestwijzer, tel. 06 - 195 193 21 of loop vrijblijvend binnen, Zonnewende 173. Een e-mail sturen naar [best@zelfhulpnetwerk.nl](mailto:best@zelfhulpnetwerk.nl) kan ook.