

**Thea:** "Als partner van iemand met een NAH weet ik wat het betekent om er ineens alleen voor te staan, eerst was je partner je maatje, de rolverdeling verandert. Er komt steeds meer op de schouders van zowel de mantelzorgers als diegenen met de NAH. Alles verandert, je werk stopt of wordt minder, je inkomen daalt, je vrienden blijven weg omdat ze vaak niet weten hoe met jou en je partner om te gaan. Door een maal per maand bij elkaar te komen zie je veel her- en erkenning."

**Marjo:** "De eerste stap is de drempel naar het onbekende. 'Wie is er, ken ik er iemand, ben ik er niet alleen.' De eerste keer, wat vreemd, fijn dat er bekenden waren. Nu leer je iedere maand andere mensen kennen, je luistert naar hun verhaal, erkent vaak dezelfde beperking, iedereen weet wat je bedoelt. Nu kijk ik iedere maand uit naar de woensdagmiddag om naar het café te gaan."

**Gerard:** "Ineens...onverwacht...helemaal nooit aan gedacht dat dit kon gebeuren. Het overkomt je. Zo maar. Daar lig je dan. Je arm kun je niet meer bewegen, je been ook al niet, praten lukt niet. Het kan nog veel erger, en de gelukkigen hebben wat minder problemen. Als je geluk hebt dan ben je snel in het ziekenhuis, maar heb je pech dan lig je uren aan je lot overgelaten."

Na een tijdje kom je uit het ziekenhuis maar dan begint het pas. Therapie, Blixembosch, elke dag, ... Uiteindelijk krijg je geen therapie meer.

Hierboven is in het kort beschreven hoe het kan gaan als je een herseninfarct hebt gekregen. Tenminste: wat je aan de buitenkant kunt zien. Maar wat je niet ziet, dat is veel meer. En zeker de uiteindelijke gevolgen daarvan. Je begint aan een nieuw leven. Je kunt niet meer alles onthouden dus maak je minder afspraken of niet zo'n ingewikkelde. Je kunt niet meer met dingen tegelijk bezig zijn. Je kaartavondje gaat er ook aan. Je wordt kwaad

om dingen waar je vroeger nog niet over na dacht. Je bent eerder moe dus de sportclub vergeet je ook maar. En de feestjes waar je altijd met plezier naar toe ging zijn door de herrie en het praten door elkaar een ramp en laat je aan je voorbij gaan. Of nog erger: je mag geen auto meer rijden. Je kunt niet meer fietsen. Als je gaat wandelen dan verdwaal je. Je blijft liever thuis.

Je raakt zoals dat zo mooi heet in een sociaal isolement. Dan kijk je maar tv. Maar je weet bij het einde van de film niet meer waar die in het begin over ging. Je hebt een berg problemen en vragen. Samen met je partner die ineens een ander tegenover zich heeft staan. En de kinderen.... Dan is het heel erg fijn dat er een plek is waar mensen samen komen die dat allemaal begrijpen en aanvoelen, meevoelen. Je goeie raad kunnen geven. Waar ook je partner begrepen wordt. Want je kunt nog zo'n deskundige zijn: de enige deskundige is in dit geval de patiënt zelf. Of een andere patiënt.

En waar kom je die tegen? Juist, in het NAH-Café.

#### Voor vragen kunt u contact opnemen met:

**Thea Bevers**, initiatiefneemster en voorzitter  
Tel. 0492-362733

**Willy Slegers**, penningmeester  
Tel. 0492-364568

**Martien v.d. Boom**, PR en communicatie  
Tel. 0492-367667

Steunpunt Mantelzorg  
LEV-Impuls Gemert-Bakel  
Tel. 0492-363026

of stuur een mailtje naar  
NAHcafe.gemert@gmail.com

Kijk ook eens op [www.nah-cafebrabant.nl](http://www.nah-cafebrabant.nl)

# NAH- Café Gemert e.o.

Maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) en hun naasten voor een praatje en contact met lotgenoten.



"Ik vind het erg leuk om met mensen te praten die hetzelfde hebben als ik. Pas dan merk je, je hoeft het niet alleen. Samen een oplossing vinden, ideeën uitwisselen. Ik ga er graag naar toe." **Annie**

# NAH- Café Gemert e.o.

## Wat is het NAH-Café

Het NAH-Café Gemert en omstreken is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel), denk aan een hersenbloeding, infarct, trauma verkeersongeluk, etc. Tevens kunnen naasten aanschuiven. Het NAH-Café is opgezet door ervaringsdeskundigen.

Het NAH-Café wordt een maal per maand gehouden bij Dientje, een plaatselijk café. De eigenaar zorgt ervoor dat er een 'prikkelarme' ruimte is. De gemiddelde opkomst is 20 à 25 personen per keer.

## Wat is het doel

Het doel is vrijblijvend lotgenotencontact voor zowel de mensen met een NAH alsmede hun partners en gezinsleden (mantelzorgers). De mensen kunnen op een unieke informele wijze hun verhaal kwijt. Er zitten geen verplichtingen aan vast.



**Paul:** "Een plek om gezellig te buurten of luisteren, waar je niets moet, maar je wel wordt gemist als je er eens niet bent."

## NAH-Café Gemert e.o.

### Openingstijden

Er is een NAH-Café in Gemert op iedere laatste woensdag van de maand van 14:00 tot 16:00 uur.

### Waar vindt u het NAH-Café

Café Dientje, Kerkstraat 9 in Gemert.

### Aanvullende informatie

Het NAH-Café is gratis. Aanmelden is niet nodig. De consumpties zijn voor eigen rekening.

### Sponsors

Het NAH-Café Gemert en omstreken draait volledig op vrijwilligers. Wilt u doneren of sponsoren? Uw bijdrage is welkom op Rabobank rekeningnummer 3463.590.638 ten name van W.P.A. Slegers eo. Deze folder wordt mogelijk gemaakt door:



## NAH-Zwemmen

Iedere tweede vrijdagmiddag van de maand kunnen geïnteresseerden mee gaan zwemmen. Alle aanpassingen voor mensen met een beperking zijn aanwezig en het bad is dan een uur lang speciaal voor mensen met NAH gereserveerd. Er is begeleiding van een fysiotherapeut.

## NAH-zwemmen Deurne

### Openingstijden

NAH-zwemmen in Deurne is op iedere tweede vrijdag van de maand van 15:00 tot 16:00 uur.

### Waar vindt u het NAH-zwemmen?

Het Rijtven, Helmondseweg 144 in Deurne.

### Aanvullende informatie

Voor het zwemmen wordt per keer een geringe eigen bijdrage gevraagd. Aanmelden kan via [NAHcafe.gemert@gmail.com](mailto:NAHcafe.gemert@gmail.com).

