



NOTULEN:
8 april 2025

“Mijn partner heeft NAH en ik dan? ”

Wat betekent NAH voor Naasten

**Café Brein De Kempen een ontmoetings- en informatieavond
voor mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH).**

Ontmoetingscentrum “D’n Achterûm”.

Vanaf 18:45 komen de mensen enthousiast binnenlopen. De derde cafe Brein in de Kempen. D’n Achterum in Reusel is de locatie waar de avond plaats vindt. Cafe Brein is georganiseerd door Initiatiefnemers Marleen en Eric, Cordaad Welzijn en MEE de Meentgroep.

Eric Verhoeven (zelf ook NAH en initiatiefnemer) start de avond en vertelt het programma en de huishoudelijke mededelingen.

De sprekers worden ingeleid: Jan Rijken (hij heeft NAH) en zijn vrouw Margreet Rijken. Wat betekent het voor haar.

Zij geven samen een voordracht voor de pauze, na de pauze is er ruimte voor interactie met het publiek. Zij kunnen dan vragen stellen.

Waarom het Thema NAH en wat betekent dit voor Naasten

NAH overkomt je niet alleen, de directe naasten ervaren ook problemen door de veranderingen die de persoon met NAH ervaart. Ook zij dienen aan te passen en met NAH om te gaan.

Beide vertellen:

Ze zijn 18 jaar samen, 16 jaar getrouwd. Dhr. heeft 2 zonen.
Het leven voor het herseninfarct en daarna.

Voor NAH veel werk/ 11 u per dag. Hoge targets.
In buiten en binnenland, trainingen geven.
Ze woonden in een appartement buiten het centrum
Vonden het fijn actief te leven. Gingen veel naar concerten en hielden van stedentrips.
Fotografie was een gezamenlijke hobby
Fysiek actief zijn.

Hier kwam een einde aan door een flinke herseninfarct Dhr. moest alles opnieuw leren, hiervoor ging hij 3 maanden intern revalidatie. 1 dag mocht partner aanwezig zijn en in de weekenden mocht dhr. naar huis. Maar mevrouw werkte weekenden in de winkel en zorgverlof was geen vanzelfsprekendheid. Het vroeg heel veel van haar flexibiliteit en draagkracht. Zo had mevrouw een dagschema op de koelkast → Zodat mevrouw de zekerheid had dat ze bijvoorbeeld niet vergat te eten.



Een nieuwe balans samen vinden was belangrijk, wat kan nog wel.
Ervaringen opdoen is voor beide belangrijk
Grote of kleine veranderingen maken onderdeel van hen.

NAH is gebeurd, maar beide willen toch van het leven genieten.

Hen leven veranderde drastisch en ze hebben aanpassingen gemaakt die zorgde voor meer balans en rust.

Mevrouw heeft haar baan in de winkel opgezegd en Jan zijn vrijwilligerswerk

Ze wonen niet meer in appartement in de stad.

Ze gaan niet meer op vakantie en allerlei activiteiten doen, maar meer rondom huis.

Jan werkt voor NAH stichting. Spreken als ervaringsdeskundige-> mevrouw gaat vaak mee.

Huishouden niet zo perfect en niet meteen

Mevrouw werd van 1 op ander moment mantelzorger. Dat terwijl ze geen baan in de zorg wilde.

Na de pauze interactieve ronde:

Wat moet ik zijn : mantelzorger of partner.

Zorgzaam maar niet over-beschermend. Wel stand-by

Mantelzorger moet ook de energie goed verdelen.

Niet zorgen maken als het niet hoeft, ruimte geven aan dhr.

Veranderingen:

NAH heeft de relatie versterkt.

Luisteren en ervan uitgaan dat ander goede bedoelingen heeft..

Jan is meer afhankelijk van Margreet

Belangrijk:

Concreet en duidelijk

Moe is moe

Spontane acties hebben niet altijd ruimte

Soms gaat t echt niet.

We zijn beide veranderd

Genieten van de kleine dingen

- Herkenbaar **kort lontje**
- Hoe doen jullie t als er een feestje is? Vaak in de zomer. We gaan samen en blijven 1-2 uur
Mevrouw gaat altijd mee. Ook uit veiligheid, dhr. is dan heel erg moe. Kinderen weten het, hoeven niets uit te leggen. Kan van 1 op ander moment genoeg zijn.
- Vragen over aangedane stukken. Vooral aandacht voor wat nog wel kan.
- **Hoe doe je dat “omgaan met wat er niet meer is?” 1 x boos geweest.** Maar het lost voor haar niets op. Ze kunnen terugkijken op rijk leven.
- **Levend verlies= rouw.** Eigen leven behouden
- Bepierking is voor **iedereen anders.**
- **Jaloersheid**
Hoe doe je het als partner? Jaloers op anderen die wel samen activiteiten kunnen doen?
- **Schuldgevoel** vanuit aangedane. Mevrouw die dan meemoet naar afspraken, de afhankelijkheid die Jan heeft van vrouw. Vrouw is vrijheid kwijt. Dhr. is veel alleen, maar kan ook veel alleen.
- Mevrouw bied pas hulp als hij erom vraagt. **Eigenwaarde.**
- **UWV** papierenmolen: Onbegrip aldaar, MEE heeft ondersteund.
- **2° revalidatie:** aanraden zeker. Toen ook concretere vraag

Veranderfolder: Jan en Margreet hebben een handleiding gemaakt, voor mensen en naasten. Tips en handvatten hoe om te gaan met Jan en wat fijn en prettig is voor hem en mevrouw.

