



Avond verslag Café Brein de Kempen

10 juni 2025

“Mijn partner heeft NAH; een ander verhaal”

Locatie D'n Achterûm, Reusel

Gastsprekers van de avond zijn Corrie van Duijvenbode en John Hanconk

John en Corrie nemen de aanwezigen mee in hun worstelingen en valkuilen, maar ook hoe zij de draaglast proberen om te buigen naar draagkracht.

Joost Emmen (clientondersteuner MEE) start de avond en vertelt het programma en de huishoudelijke mededelingen.

“Mijn partner heeft NAH; een ander verhaal”- In het kort:

Corrie en John introduceren kort hun verhaal en ervaringen, vervolgens stelt Eric verschillende vragen in een interview vorm.

- Er wordt gesproken over het verliezen van mensen, terwijl je zelf in een periode van rouw en verlies zit. Het verlies van bepaalde aangenomen rollen of een toekomstbeeld dat je voor jezelf had.
- Een besproken thema, is het gevoel niet serieus te worden genomen door geleerden. Denk aan huisartsen of ziekenhuispersoneel.
- Er wordt ingegaan op de overbelasting tijdens het revalidatieproces op de dagbesteding.
- Er wordt gesproken hoe er ondersteuning werd gegeven om te leren omgaan met NAH, zowel voor de persoon met NAH, maar ook ondersteuning voor de partner.
- De ondersteuning voor de partner biedt een verlichting in praktische zaken, agenda beheren
- Uitspraak; als je niet goed voor jezelf zorgt, kan je ook niet voor een ander zorgen.
- Tip; leren om samen te praten, samen aangeven wat ieder nodig heeft en wat er niet prettig is. Daarnaast is het voor de partner van belang om in de vrije tijd te ontspannen, door bijvoorbeeld af te spreken met vrienden/vriendinnen etc. het is belangrijk dat je je verhaal kwijt kan aan een ander.
- Er wordt gesproken over de gelijkwaardigheid. Deze is tussen de gastsprekers voor een groot deel terug, maar ze geven aan dat je het ook niet altijd eens hoeft te zijn met elkaar.
- Tip voor de persoon met NAH; Door middel van suikerzakjes inzicht geven in je energie. Wanneer je weer rust hebt, suikerzakjes terugleggen of juist meer weghalen wanneer het veel energie heeft gekost

Er is een pauze van een half uur waarin ruimte is voor contact met elkaar, met de organisatoren en sprekers, maar ook een moment om even terug te trekken en uit te rusten. Gelegenheid hier voor is in een aparte ruimte waar men in stilte en met beperkt licht even tot rust kan komen.

Na de pauze wordt de avond voortgezet met vragen aan de sprekers en komt het gesprek over de draaglast en draagkracht naar boven.

Vragenronde voor de aanwezigen:

Er wordt ingebracht wat de begeleiding voor de partner kan betekenen. Dit zijn voornamelijk praktische zaken, denk aan brieven opstellen, ondersteunen met opruimen etc.

Daarnaast wordt er gesproken over het omgaan met frustratie. In de situatie van de gastsprekers trekt de een even terug, hierdoor worden vervelende woordwisseling voorkomen en praten ze op een later moment over de situatie.

Verder geven ze aan dat het belangrijk is om voor jezelf iets te vinden wat je rust brengt, zoals het luisteren naar je favoriete muziek. Voor de partner wordt er aangegeven dat het belangrijk is om je eigen hobby's te blijven doen.

Ook wordt er gesproken over het niet accepteren van de persoon met NAH in groepsverband. Een tip is om eerlijk naar jezelf te kijken in wat je nodig hebt, mensen mogen dan blij zijn als je even langskomt. Wanneer ze dit niet accepteren, is dat een andermans probleem, maar blijf vooral eerlijk naar jezelf in wat je nog wel kan.

Probeer daarnaast te kijken naar wat je kan en wat je rust brengt, zoals het schrijven van een brief over jouw ervaringen met NAH en hoe je je voelt.

Corrie eindigt de vragenronde met het gedicht "Luisteren"



Hoe ik de strijd met mezelf ben aangegaan voor en na de diagnose van mijn partner met Niet aangeboren Hersenletsel.

Luister!

Wanneer ik je vraag naar me te luisteren
en je geeft me goede raad doe je niet wat ik je vraag.

Wanneer ik je vraag naar me te luisteren
en je zegt dat ik me moet voelen zoals ik me voel
neem je m'n gevoelens niet serieus.

Wanneer ik je vraag naar me te luisteren
en je denkt van alles te moeten doen om mijn probleem
op te lossen, help je me niet hoe vreemd dat ook klinkt.

Luister!

Alles wat ik wil is dat je naar me luistert!
Niets zeggen, niets doen, alleen luisteren.
Ik kan zelf wel handelen, ik ben niet zonder bronnen,
misschien moedeloos en verward, maar niet zonder bronnen.

Wanneer jij iets voor me doet, wat ik zelf zou hebben kunnen en
moeten doen, draag je bij aan mijn angst en mijn zwakte.

Maar wanneer je het feit accepteert dat ik me voel
zoals ik me voel hoe vreemd die gevoelens je ook lijken,
dan kan ik ophouden met mijn pogingen
je te overtuigen en kan ik eindelijk
proberen te begrijpen wat de achtergrond van mijn gevoelens is.

Na de vragenronde wordt de avond afgesloten door Joost. De beiden sprekers ontvangen van Naomi Hoogma een bedankje, gemaakt door Kameraet. Alle aanwezigen worden bedankt voor hun komst. Een korte weergave van deze bijeenkomst volgt via de mail en is tegen die tijd ook terug te lezen op de website van NAH Zuid-Oost Brabant via www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

De volgende bijeenkomst zal zijn op dinsdag 12 augustus 2025. Aankondiging hiervoor zal tijdig zijn via de lokale media en voor degene die zich hiervoor hebben aangemeld, per mail.