



nieuwspad

- ▶ **Het verhaal van Trudie Lamers**
- ▶ **Hans van Dam over NAH en emotie**
- ▶ **Bezoek het NAH café!**



Toontje's visie

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder.

Dit is de pakkende titeltekst van een lied met veel passie gezongen door Ramses Shaffy, die helaas in december 2009 is overleden.

Het is zo'n zin die je blijft. En Toontje komt erachter dat deze zin alles in zich heeft waar we ons voordeel mee kunnen doen. Of je nu NAH hebt of niet.

Bij al deze uitingen komt een vorm van emotie kijken. Wil je kunnen zingen, dan zul je emotie in je stem moeten leggen. Vechten lukt alleen maar goed als je je emotie (liefst gecontroleerd) laat gaan. Huilen en lachen zijn sterk emotionele uitingen. Bidden doe je bijvoorbeeld als je geëmotioneerd bent. Bewonderen is ook emotie. En werken ook (jaja!).

Maar wat als door bijvoorbeeld NAH je emotie stuk is en je daardoor tegen problemen aanloopt? Daar gaat het onder meer over in deze editie van NieuwsPad.

Verder terechte aandacht voor het werk van Marjolein Lucassen. Dat is nou zo'n stille kracht op de achtergrond van Op Pad. Maar ze zorgt er wel voor dat elk nieuw woonproject en elke nieuwe woning tot in de puntjes verzorgd zijn. Ook heeft ze veel contacten in de bouwwereld. Daar werd eerst nogal vreemd tegen een vrouw aangekeken, maar inmiddels is men gewend aan haar doortastendheid.

Iedereen wil er wel eens even uit, bijvoorbeeld lekker naar de kroeg. Nu zijn de meeste kroegen nogal lawaaiig, druk en vaak slecht toegankelijk als je in een rolstoel zit of slecht ter been bent. Gelukkig ontstaan er in het land meer en meer NAH cafés. Daar kun je prettig met elkaar kletsen over van alles en nog wat en je kunt

er lekker relaxen. Hier in de buurt onder meer in Zutphen, Arnhem, Nijmegen en Doetinchem. Lees erover in deze NieuwsPad.

Wel heeft Toontje een tip voor de mensen die de NAH cafés regelen. Ook een NAH café is een café en het moet geen gewoonte worden dat er steeds een thema is. Stel je voor: ik kom zelf in de kroeg en er is meteen een thema aan verbonden. Nee, gewoon ongedwongen gezellig kunnen kletsen, een bakkie doen of een glas drinken.

Toontje is voornemens dit jaar op IJsland te gaan wandelen. Maar ja, op dit moment is het daar nogal heet met lava en aswolken. Nu kun je bij dit soort tegenslagen wel zeggen 'dat heb ik weer'. Maar wat schiet je daarmee op? Niets toch!

Weet je, het mooie is dat uiteindelijk elk probleem zich vanzelf oplost. Soms gaat het snel en soms duurt het langer, maar een positieve zelfhouding helpt altijd.

Tot slot een mooie spreuk die ik tegenkwam.

Dieren praten met de ogen vaak verstandiger dan mensen met de mond.

Tot de volgende keer. En wat IJsland betreft houd ik jullie op de hoogte.

Toontje

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder

Colofon

NieuwsPad is een gratis uitgave van Op Pad, dienstverlenende organisatie voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Op Pad is onderdeel van Zozijn. NieuwsPad verschijnt drie keer per jaar.

Redactie-adres

Telefoon: (0314) 39 82 54
(maandag t/m donderdag)
E-mail: oppad@zozijn.nl
t.kock@zozijn.nl

Internet: www.zozijn.nl

Tekst en eindredactie

FredMeijer.nl Communicatie

Ontwerp

Giesen en Thé Ontwerpers

Druk

Digital4

Redactie



Wilma
Aalders



Ingrid
van Dijk



Ron
Eijkelhof
(fotografie)



Tonnie
Kock



Robert
Nijhuis

Inhoud

Toontje's Visie

Toontje legt uit wat NieuwsPad en een bekend lied van Ramses Shaffy met elkaar gemeen hebben.

➤ pagina 2

NAH en emotie

Wat kan Niet Aangeboren Hersenletsel met je gevoel en emotie doen? Hans van Dam legt het uit.

➤ pagina 4

Het verhaal van Trudie Lamers

Emotie en gevoel horen bij het leven. Maar dat kan verstoord worden door een Niet Aangeboren Hersenletsel. Zo is Trudie Lamers het contact met haar emotie en gevoel kwijtgeraakt.

➤ pagina 6

Het werk van Marjolein Lucassen

Als medewerker projecten is Marjolein Lucassen nauw betrokken bij alle nieuwe woonprojecten van Op Pad. Ze denkt mee in de planvorming en doet veel regelwerk.

➤ pagina 8

Bezoek het NAH café

Wil je er eens uit? Maar vind je een gewoon café te druk en te rumoerig? Ga dan eens naar het NAH café. Bijvoorbeeld in Doetinchem.

➤ pagina 10

Henk

Managers Henk Loman en Gijs Waardenburg wisselen elkaar af op de achterpagina. Ditmaal schrijft Henk Loman over de eigen bijdrage voor thuisbegeleiding.

➤ pagina 12

Op de cover:
Trudie Lamers
(zie pagina 6)

Emoties en gevoelens in het brein

Het verhaal van Trudie Lamers op de volgende pagina's laat goed zien hoezeer hersenbeschadiging het emotionele leven kan veranderen. Trudie is het contact met haar emotie en gevoel kwijt, maar ze heeft wel emoties. Haar hart voelt niets meer, misschien wel letterlijk. Een korte verkenning van een ingewikkeld terrein.



Angst kan ons om het hart slaan. Verliefdheid voelen we als vlinders in de buik. Liefde geeft een warm gevoel in het hart. Bedrogen worden voelen we als pijn in het hart. We beven van angst en trillen van woede. Emotie is een lichamelijke sensatie, of in ieder geval óók een lichamelijke sensatie.

We horen of lezen iets, maken ons boos of angstig en ons hart gaat sneller kloppen of onze ogen schieten vuur. We horen of lezen iets wat we erg waarderen of ons zelfs iets van geluk geeft. Op dat moment daalt onze hartslag, het hart komt in een rustig ritme en we ervaren iets van weldadigheid.

Allemaal ervaringen die we van onszelf kennen, maar die minder gewoon worden als er een verstoring optreedt in onze hersenen. Die verstoring bestaat uit het onderbreken van trajecten die als eindresultaat hebben dat we een emotie voelen.

Emotie en gevoel

Er is verschil tussen emoties en gevoelens. Je kunt zeggen dat een gevoel het zich bewust worden van een emotie is. Onze hersenen kunnen allerlei emoties bewerkstelligen die uiteindelijk niet tot het bewuste beleven doordringen: we voelen de emoties niet.

De Portugese neuroloog Antonio Damasio heeft dat allemaal heel precies onderzocht. In zijn bekendste boek *De vergissing van Descartes* legt hij het helder uit. Een emotie is een combinatie van een gewaarwording of gedachte en de hersenreactie daarop. Die reactie bestaat uit een aantal lichamelijke veranderingen, zoals zweet in de handen, versnelde of vertraagde hartslag,

verandering van gezichtsuitdrukking. Het gevoel is het zich bewust worden van die veranderingen en de gedachten daarbij.

Damasio stelt dat het lichaam het speelveld (en soms het slagveld) is van emoties. Daar, in het lichaam, vinden de veranderingen plaats. Pas als onze hersenen deze veranderingen opmerken en we ons die veranderingen bewust worden, voelen we wat we voelen.

Dat houdt in dat er dus emoties zijn die we niet voelen. Dat klopt en iedereen weet dat. Soms zegt een ander ons dat we er bezorgd uitzien. Voelen we ons niet bezorgd, dan hebben we de neiging om dat te ontkennen. "Maar ik zie het", zegt de ander. En hij kan gelijk hebben: de lichamelijke uitdrukking van bijvoorbeeld bezorgdheid kan er zijn zonder dat we ons bezorgd voelen. Hoewel we die bezorgdheid wel vaak gaan voelen als we hem niet onmiddellijk ontkennen en even bij onszelf te rade gaan.

De routes in de hersenen

Hoe werkt dat dan in de hersenen? De route van de emotie en van de emotie naar het gevoel? Deze routes zijn heel ingewikkeld. Eenvoudig samengevat komt het hierop neer:

Stap 1 We zien, horen, ruiken, lezen of denken iets. We vormen ons een mening of voorstelling. Die is gebaseerd op eerdere ervaringen met een persoon of iets wat we zien, horen, ruiken, lezen, denken.

Stap 2 Onbewust reageren netwerken in onze voorste hersendelen op deze voorstellingen en/of gedachten. Die reacties zijn gebaseerd op verbanden die we eerder hebben gelegd. Onze persoonlijke levensgeschiedenis weerspiegelt

dus onze reacties. Een aantal reacties is ingebakken (aanleg), veel reacties zijn verworven.

Stap 3 Onbewust zenden de voorste hersendelen signalen naar de diepere hersendelen. Deze hersendelen veroorzaken lichamelijke veranderingen, bijvoorbeeld in de ingewanden, in de spieren, de hartslag, de hormonen. Afhankelijk van welke gedachten er over iets zijn, zorgen de diepere hersendelen voor bepaalde veranderingen, zoals hierboven al genoemd: versnelling of vertraging van hartslag, zweten, verhoging of verlaging van spierspanning enzovoorts.

Stap 4 Onbewust stuurt het lichaam informatie over de veranderingen naar de hersenen. Deze terugkoppeling leidt tot het zich bewust worden van die veranderingen en daarmee van de emotie. Maar dat gebeurt alleen als die veranderingen duidelijk genoeg zijn. En dat is alleen het geval als de emoties krachtig genoeg zijn. Pas dan ervaren we de emotie. Dan is die emotie bewust en spreken we van een gevoel.

In het algemeen speelt de rechter hersenhelft hierin een belangrijker rol dan de linker hersenhelft. Maar dat geldt niet voor alle emoties.

De rechter hersenhelft is vooral

belangrijk voor negatieve emoties, de linker hersenhelft voor positieve emoties.

Erg belangrijk zijn in alle gevallen de voorste hersendelen. Daar begint het proces: de beoordeling van wat wij waarnemen en denken. De voorste hersendelen zijn ook betrokken bij het opvangen en registreren van de veranderingen die vanuit de rest van het lichaam worden teruggeseind naar de hersenen.

Gevolgen

De gevolgen van een onderbreking in dit traject kunnen precies veroorzaken wat bij Trudie Lamers is gebeurd. Sommige emoties zijn heftiger dan voorheen, omdat die onderdeel zijn van een traject dat geheel of gedeeltelijk is weggevallen. Tegelijkertijd voelt zij bepaalde emoties niet, omdat er een schakel in de emotieketting ontbreekt.

In het denken kan een emotie ontstaan, bijvoorbeeld verdriet van een ander. Maar als de emotie het lichaam niet of slecht bereikt, dan voel je niets in je hart, zoals Trudie zo treffend zegt. Deze gevolgen van NAH voelen vreemd. Maar het lukt op als door uitleg mensen voor zichzelf iets minder een raadsel zijn. ■



Hans van Dam
docent en consulent
hersensletsel



Verbinding met het ge

Emotie en gevoel horen bij het leven. Maar dat kan verstoord worden door een Niet Aangeboren Hersenletsel. Zo is Trudie Lamers door een hersenletsel het contact met haar emotie en gevoel kwijtgeraakt. Dat is vervelend voor haarzelf, maar zeker ook voor haar omgeving.



"Gelukkig heb ik een hele lieve en geduldige man. Een andere man zou al lang zijn vertrokken, want leven met mij kan heel moeilijk zijn. Maar mijn man blijft mij steunen. Ook al zijn we door mijn hersenletsel veel vrienden kwijtgeraakt."

Als je met Trudie Lamers uit Bemmelen praat, merk je eigenlijk niets bijzonders aan haar. Maar haar levensverhaal na een hersenbloeding in 2001 is gerust dramatisch te noemen. Aan die hersenbloeding, gevolgd door een coma van vijf dagen, heeft ze hersenletsel overgehouden. "Lichamelijk kan ik eigenlijk alles weer, mede dankzij een intensieve revalidatie. Maar door het hersenletsel heb ik geen emotie meer. Of beter gezegd: ik ben het contact met mijn gevoel en emotie kwijtgeraakt."

Trudie legt haar hand bij de hartstreek, de plek waar we doorgaans op wijzen als we het over emotie hebben: "Hier zit niets meer. Een leegte. In mijn hoofd begrijp ik dat er emotie is, maar dat komt niet aan op de plek waar die emotie zou moeten zitten. Ik ben de verbinding met mijn gevoel kwijt."

Kwaad maken

Trudie en Piet Lamers hebben een dierenspeciaalzaak in Bemmelen. Ze wonen naast de winkel. Tot 2001 werkte Trudie mee in de winkel. Door haar hersenbloeding kan ze dat niet meer en nu doet Piet de winkel in zijn eentje.

"Toen ik nog in de winkel werkte, was ik ook een soort maatschappelijk werker. Mensen vertelden

me van alles en vroegen om advies. Dat vond ik leuk en dat ging me altijd goed af. Maar ik ben niet meer dezelfde Trudie als toen. De meeste mensen begrijpen dat niet, want ze vinden dat ik er gezond uitzie, dus kan er niets mis met me zijn. Ik kan daar niet tegen en heb er daarom voor gekozen om niet meer in de winkel te werken." Het is moeilijk om uit te leggen en te begrijpen wat er met Trudie aan de hand is. Want als je zegt 'ze heeft geen emotie meer', doe je Trudie beslist tekort. Want dan zou je denken dat ze een vlak en ongeïnteresseerd persoon is. Maar dat is ze niet. "Zo kan ik me heel kwaad maken over onrecht en oneerlijkheid." Ze geeft een voorbeeld: "Ik kijk graag naar voetbal. Je ziet dan wel eens voetballers die doen alsof een ander een overtreding tegen ze heeft begaan. Ik kan me daar heel kwaad over maken. Dat was vroeger ook al zo, maar het is door mijn hersenletsel veel intenser en heftiger geworden."

Geen remming

Volgens Trudie is ze een bepaalde remming kwijtgeraakt. Waar een ander zich nog een beetje zou inhouden, voelt Trudie geen enkele remming. "Ik zeg gewoon wat ik vind. En ik word boos wanneer ik dat wil. In mijn hoofd weet ik wel dat het niet altijd gepast is, maar het interesseert me niets. 'Bekijk het maar', denk ik dan."

Zo maakte Trudie zich al eens kwaad op het spreekuur van haar huisarts, toen hij iets in de computer ging typen terwijl zij aan het vertellen was. "Ik riep: 'stop ermee, anders gooi ik die

voel kwijt



'In mijn hoofd begrijp ik dat er emotie is, maar dat komt niet aan op de plek waar die emotie zou moeten zitten'

computer van je bureau'. En als hij niet gestopt was, had ik het ook echt gedaan."

Door dit alles is Trudie veel mensen om haar heen kwijtgeraakt. Voelt ze zich eenzaam? "Dat zou eigenlijk wel moeten, maar ik voel dat niet. Rationeel snap ik het allemaal wel. Ik snap ook het verdriet van een ander. Maar ik heb er zelf geen gevoel bij."

Trudie is altijd zorgzaam geweest voor andere mensen. "En ik verwacht van een ander dat hij dat ook is. Dat is natuurlijk lang niet altijd het geval. Vroeger kon ik dat nog wel relativeren, maar door het hersenletsel kan ik dat niet meer."

Lichamelijk uiten

In al die negen jaar na haar hersenbloeding heeft Trudie slechts één keer gehuild. Dat was in januari van dit jaar. "Maar waarom ik huilde, dat begrijp ik niet. Er was geen echte aanleiding voor. Het kwam zomaar en hield ook zomaar weer op."

Toch doen emoties wel degelijk iets met Trudie, maar op een andere manier. "Op de plek waar je bijvoorbeeld verdriet zou moeten voelen (ze

wijst op haar borst), doet het dan pijn. En ik voel me dan niet lekker. Het uit zich dus wel lichamelijk bij mij. Ook voel ik voortdurend een soort leegte in het gebied achter mijn rechter oor, de plaats waar ik de hersenbloeding heb gehad. En als ik een leuke dag (of dagen) heb gehad, moet ik er daarna altijd voor boeten."

Trudie is vaak boos. Ook als er geen echte aanleiding voor is. "Hoewel ik de laatste tijd wel iets rustiger ben. Ik vermoed dat de ondersteuning die ik krijg van Op Pad daar zeker aan bijdraagt." ■

Lees ook Hans van Dam

Op de pagina's hiervoor legt Hans van Dam uit wat het verband is tussen NAH en emotie.

Betrokken bij alle nieuwe

Als medewerker projecten is Marjolein Lucassen nauw betrokken bij alle nieuwe woonprojecten van Op Pad. Ze denkt mee in de planning en doet veel regelwerk in het traject tot aan de oplevering. Een kijkje achter de schermen van de woonprojecten van Op Pad.



Zo'n zes jaar geleden kwam Marjolein bij Op Pad werken, meteen in de functie van medewerker projecten. Daarvoor was ze zorgmanager Verstandelijk Gehandicapten op De Lathmer in Wilp (ook Zozijn). "Toen ik bij Op Pad kwam werken, waren woonvoorzieningen voor mensen met NAH nog een nieuw fenomeen. Op Pad had op dat moment nog geen woonvoorzieningen, maar er waren wel plannen. Woonprojecten zijn langdurige trajecten. Daardoor duurde het enkele jaren voordat de eerste woonvoorziening was opgeleverd. Dat was de woonvoorziening in Heeten."

Bij woonprojecten is het vaak hollen of stilstaan. Soms draait Marjolein overuren, maar het kan ook rustig zijn. "In de rustige periodes doe ik informatie- en intake-gesprekken, in afstemming met de teamondersteuners. Dat heb ik in mijn beginjaren bij Op Pad ook veel gedaan. Je leert zo de doelgroep heel goed kennen."

Stroperige trajecten

Op Pad voert veel gesprekken met gemeentes en woningbouwverenigingen. Want zij zijn degenen die de woonvoorzieningen moeten bouwen. Deze instanties zijn wettelijk verplicht om aan sociale woningbouw te doen. Wordt er een

nieuwe wijk gebouwd, dan moet een bepaald percentage van zo'n wijk sociale woningbouw zijn. Dat kunnen woonvoorzieningen zijn voor mensen met NAH, maar ook voor andere doelgroepen.

"In deze fase ben ik nog niet betrokken", vertelt Marjolein. "Dat is het werk van manager Henk Loman en de afdeling Vastgoed van Zozijn. Maar ik krijg er natuurlijk wel iets van mee. Zo weet ik dat het allemaal niet zo gemakkelijk is. Op Pad is niet de enige instelling die aanklopt bij de gemeentes en woningbouwverenigingen. Ook zijn het stroperige trajecten, die veel tijd kosten. Onderweg vallen er ook projecten af, door allerlei oorzaken. Bijvoorbeeld omdat ze niet

woonvoorzieningen

'Voor het programma van eisen kan ik helemaal vanuit de cliënt denken'

Marjolein Lucassen, medewerker projecten

aan de eisen van Op Pad voldoen, de woningen worden te duur of de woningbouwvereniging gaat met een andere partij in zee. Van de tien plannen blijft er vaak maar één over."

Op Pad stelt hoge eisen aan de voorzieningen, maar het is onvermijdelijk dat er soms concessies moeten worden gedaan. Bijvoorbeeld door bouwkundige beperkingen. "Daardoor wordt het niet altijd precies zoals we oorspronkelijk graag wilden. Dat geldt bijvoorbeeld voor de nieuwe woonvoorziening in het Lookwartier, een nieuwe wijk in Doetinchem. Een mooie woonplek, dicht bij het centrum. Onze appartementen daar worden net iets kleiner dan we gewild hadden, door de afmetingen van het gebouw. Daardoor zijn de appartementen niet geschikt voor bewoners in een rolstoel. Die doelgroep kun je dan niet bedienen en dat vinden we zeker jammer. Voor hen moeten we op zoek naar een ander woonproject. Overigens is de Oranjesingel in Doesburg een project dat precies zo is geworden als we graag wilden."

Een andere hobbel is de planning: is het op tijd klaar? "Er is altijd wel iets vertraging en je hebt daar geen invloed op", legt Marjolein uit.

Denken vanuit cliënt

We duiken wat dieper in de werkzaamheden van Marjolein. Wat doet ze allemaal precies? "Ik ben nauw betrokken bij het opstellen van het programma van eisen. Het mooie is dat ik me niet om de financiën hoeft te bekommeren. Ik kan helemaal vanuit de cliënt denken. Vervolgens onderzoekt Henk of het financieel mogelijk is."

Maar Marjolein doet veel meer. We sommen een aantal van haar werkzaamheden op: het inlichten van de familie, bijeenkomsten voor cliënten organiseren, cliënten begeleiden bij de inrichting van hun woning, verhuisplannen maken, uitzoeken welke medewerkers de nieuwe woonvoorziening nodig heeft, het maken van de eerste werkroosters en het regelen van de slaapdiensten, het organiseren van de schoonmaak, het inrichten van de algemene ruimtes enzovoorts.

"Daarnaast begeleid ik de cliënten naar het wonen. Dat doe ik met iedere cliënt individueel. Samen kijken we wat iemand nodig heeft. Bijvoorbeeld: er moet een beugel komen in de badkamer, wat is dan de beste plek? En hoe hoog moet de spiegel? Ik probeer voor iedere cliënt zoveel mogelijk maatwerk te leveren. Het mooie van Op Pad is dat we heel veel in de voorbereiding doen en de cliënt meenemen in het traject."

Naast deze praktische zaken biedt Marjolein ook sociale begeleiding: "Hoe laat je je oude woonplek achter, wat moeten we regelen enzovoorts. Soms bieden we ook directe begeleiding aan de cliënt. Die combinatie van praktische en sociale begeleiding vind ik zelf heel prettig. Helemaal als mensen enthousiast en blij zijn met hun nieuwe woonplek. Dat doet je dan echt goed. Als een cliënt eenmaal op zijn of haar woonplek zit, moet ik de cliënt en het project 'loslaten'. Dat vind ik best wel lastig."

Wat is de laatste stand van zaken rond de woonprojecten van Op Pad? "In juni worden de appartementen in het Lookwartier in Doetinchem opgeleverd. Verder zijn we bezig in Nijmegen en inmiddels zijn we er zo goed als zeker van dat Op Pad ook hier een woonvoorziening krijgt. Dat is goed nieuws." ■

Bezoek het NAH café

Wil je er eens uit? Maar vind je een gewoon café te druk en te rumoerig? Ga dan eens naar het NAH café De Gruitpoort in Doetinchem. Iedereen met NAH is er welkom. En neem gerust je mantelzorger, familielid, vriend of begeleider mee. *Tekst: Robert Nijhuis*

"Het NAH café is opgezet, omdat we steeds vaker hoorden dat er behoefte was aan een ontmoetingsplek voor mensen met NAH", vertelt Charlotte de Jong, begeleider bij Op Pad en nauw betrokken bij het NAH café in Doetinchem. "Er zijn wel lotgenotenbijeenkomsten. Die zijn heel belangrijk. Maar we misten een plek waar mensen gewoon ongedwongen kunnen uitgaan."

En zo is het idee ontstaan van het NAH café, een initiatief van Op Pad en enkele andere ondersteunende organisaties. Eén keer per maand op zondagavond is het NAH café in De Gruitpoort in Doetinchem. Je hoeft geen cliënt te zijn van Op Pad om er naartoe te gaan. Iedereen met NAH is welkom en je mag ook een introducé meenemen. Bijvoorbeeld je mantelzorger, een familielid, een vriend of je begeleider. De toegang is gratis en consumpties kosten € 1,50. Er zijn overigens ook andere NAH cafés in Nederland, bijvoorbeeld in Arnhem en Zutphen (kijk op www.nahcafenederland.nl)

Is het Doetinchemse NAH café een succes? "Jazeker", antwoordt Charlotte. "Er is nu zes keer een NAH café geweest en we hadden steeds gemiddeld zo'n 60 bezoekers. Een aantal mensen komt elke keer. En nog steeds zien we nieuwe gezichten."

Het fijne van een NAH café is dat je niet steeds aan anderen hoeft uit te leggen dat je NAH hebt. Het gaat om gezelligheid, contact, herkenning en erkenning.

Inloopcafé

Wat moeten we ons nu precies voorstellen bij een NAH café? Charlotte legt uit hoe het gaat. "Het NAH café is in de foyer van De Gruitpoort. Dat is een cultureel centrum in Doetinchem. Het is een rolstoelvriendelijk gebouw. Het NAH café is een inloopcafé, dus je kunt voor jezelf bepalen wanneer je komt en wanneer je weer gaat. Er is geen muziek. Het is er rustig, overzichtelijk en vooral ook gezellig."

Stel je gaat naar het NAH café. Wat kun je verwachten? Charlotte vertelt: "Bij ons in Doetinchem hebben we gemerkt dat veel bezoekers het prettig vinden als ze persoonlijk worden ontvangen. Dat doen we dan ook. En, als ze dat graag willen, wijzen we ze vervolgens naar een plekje. Ook zien we dat we als begeleiders soms nodig zijn om een gesprek te starten of om mensen met elkaar in contact te brengen. Maar soms gaat dit ook helemaal vanzelf."

Tot zover lijkt het NAH café nog best veel op een gewoon café, maar dan vooral rustiger. Soms is er een thema. Uit een enquête bleek dat



Voor wie rust én gezelligheid zoekt



**NAH
CAFE
GRUITPOORT**

een kwart van de bezoekers nooit een thema wil, een kwart altijd en de andere helft soms wel, soms niet. "Daarom doen we de ene keer wel een thema en de andere keer niet. Dus om en om", zegt Charlotte. "Maar we houden het luchtig, dat vinden de meeste bezoekers het prettigst. Zo hebben we al eens het thema vriendschap gehad. In april hebben we het 'Ik hou van Holland' spel gedaan, met voor iedereen leuke prijzen gedoneerd door een sponsor."

Stiltewandeling

Ook buiten de muren van het NAH café zijn er steeds meer activiteiten. Zo heeft een groep (ook rolstoelers!) meegedaan aan de Doetinchemse Avondvierdaagse. En bezoeker José Espinola kwam met het idee om één keer per seizoen een stiltewandeling door de Kruisbergse Bossen te organiseren. De eerste keer is

inmiddels geweest en dat was een groot succes. "We vinden het uitstekend als mensen zelf met ideeën komen. We hebben ook een ideeënbus", zegt Charlotte. "Ook willen we graag begeleiders aanmoedigen om eens met hun cliënt naar het NAH café te komen. Dat kan weer drempelverlagend werken."



Het eerstvolgende NAH café in Doetinchem is op zondag 4 juli. Het NAH café in Doetinchem is iedere maand in De Gruitpoort (Hofstraat 2), steeds op een zondagavond, van 19.00 tot 22.00 uur. Wil je per e-mail op de hoogte worden gehouden? Stuur dan even een mailtje naar Charlotte de Jong, e-mail charlotte.dejong@zozijn.nl.





De eigen bijdrage



We hebben ons best gedaan om het tegen te houden, maar helaas hij komt er toch. Ik heb het over de eigen bijdrage voor thuisbegeleiding. U heeft er vast al over gehoord, via Op Pad, de media of op een andere manier. Maar ook hier wil ik er graag iets over zeggen.

Al sinds enige tijd kent Nederland de eigen bijdrage voor zorg thuis en huishoudelijke hulp. Per 21 juni aanstaande hebben we dan ook nog de eigen bijdrage voor begeleiding thuis. Dat betekent dat cliënten die van Op Pad begeleiding thuis krijgen, daar straks een eigen bijdrage voor moeten betalen. Die eigen bijdrage is inkomensafhankelijk en kan daarom per persoon variëren van 20 euro per maand tot meer dan 100 euro per maand voor mensen met een hoog inkomen. Overigens zal het voor verreweg de meeste cliënten van Op Pad rond die 20 euro per maand liggen.

Voor alle duidelijkheid: het geld van uw eigen bijdrage gaat niet naar Op Pad, maar naar de overheid. Op Pad wordt er niet beter van.

Sterker nog, het kost Op Pad ook geld. Want met de eigen bijdrage neemt ook de administratieve last van Op Pad toe. Daar zijn kosten mee gemoeid die helemaal voor rekening van Op Pad komen.

Op Pad (en ik persoonlijk ook) is tegen die eigen bijdrage. Onze koepelorganisatie VGN heeft er lang tegen gevochten, tot in de Tweede Kamer, maar dat heeft helaas niet geholpen. Waarom we ertegen zijn? Er wordt geld weggehaald bij mensen van wie de meesten dit geld moeilijk kunnen missen.

En ik kan me niet voorstellen dat het bedoeld is om een drempel op te werpen, zodat mensen minder gauw van begeleiding thuis gebruikmaken. Want iedereen die hiervoor een indicatie heeft gekregen, is door een strenge procedure gegaan. Wie tegenwoordig een indicatie krijgt voor begeleiding thuis, heeft die écht wel nodig.

Kan die eigen bijdrage voor u een reden zijn om af te zien van begeleiding thuis? Denk daar dan heel goed over na en zoek goed uit wat voor u de gevolgen zijn. En stel dat u afziet van begeleiding thuis, welke consequenties kan dat hebben als u straks opnieuw een indicatie moet aanvragen?

Praat erover met uw begeleider van Op Pad en vraag desgewenst ook bij andere organisaties om informatie. Ook daar wil uw begeleider van Op Pad u altijd bij helpen. Zorg er in ieder geval voor dat u goed geïnformeerd bent voordat u een beslissing neemt. En goed om te weten: wij bij Op Pad, inclusief ikzelf, staan open voor alle vragen.

Henk Loman