

Praatatelier voor mensen met NAH en hun naasten

Inleiding

Het Praatatelier is de welzijnstak van het Hersenletsel-en Afasiecentrum (HLAC) van de Zellingen. Mensen met beperkingen door Niet-Aangeboren-Hersenletsel (NAH) en hun naasten kunnen er terecht voor activiteiten, cursussen en (lotgenoten)contact. Dankzij de subsidie van de gemeente Capelle aan de IJssel kan De Zellingen niet-geïndiceerde ondersteuning voor Capellenaren met NAH en hun naasten organiseren.

Voor thuiswonende mensen met NAH en hun naasten is het Hersenletsel- afasiecentrum aan de Linie 5a het expertise- en behandelcentrum. De Zellingen participeert in de NAH netwerken van het Hersenletselcentrum Rotterdam Rijnmond en Midden-Holland.

De samenwerking met de Stichting Vrienden van het Afasiecentrum en de patiëntenvereniging Hersenletsel.nl blijft onveranderd intensief. Dit heeft als doel om mensen die leven met de gevolgen van hersenletsel en hun naasten optimaal te kunnen ondersteunen.

Doelstellingen/ resultaten:

De negen verschillende gesubsidieerde welzijnsactiviteiten van het Praatatelier zijn bedoeld om steun door lotgenoten te ervaren. Het accent ligt op verbinding met wijkbewoners, daarom worden activiteiten Praatatelier aangeboden in diverse wijken. Alle activiteiten uit de flyers in de bijlage zijn georganiseerd en voorbereid. Slechts één activiteit (de strandwandeling) is afgelast vanwege te weinig aanmeldingen.

Het Praatatelier biedt mogelijkheden tot vrijwilligerswerk en ondersteuning van ervaringsdeskundigen. Partners, mensen met NAH en overige mantelzorgers waarderen het informele contact en de telefonische bereikbaarheid van het Praatatelier.

Bereikte resultaten 2023

- Een open inloop, drie keer per week

Op maandag-, woensdag- en vrijdagmiddag kunnen Capellenaren met NAH terecht om met lotgenoten, een ervaringsdeskundige of een teamlid te praten. Op vrijdagmiddag kunnen mensen vrijblijvend aansluiten bij de middagactiviteit 'kom in beweging' of het goede gesprek. Op maandag en woensdagmiddag is er in de Linie 5a een ervaringsdeskundige of vrijwilliger aanwezig om mensen welkom te heten. Capellenaren kunnen vragen stellen over het omgaan met, de vaak niet-zichtbare gevolgen, van hersenletsel. Is er meer of andere informatie nodig, dan maakt het teamlid een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. 28 Capellenaren hebben gebruik gemaakt van deze mogelijkheid om meer informatie te krijgen over het leven met de gevolgen van NAH.



- Zes themabijeenkomsten



1. 14 februari: Algemene informatie over NAH

De ervaringsverhalen van Ervaringsdeskundige vrijwilliger Cor en cliënt Eveline, die ondanks haar ernstige afasie haar verhaal vertelt, hebben een onwisbare indruk achtergelaten. De avond met algemene informatie over leven met hersenletsel en afasie is bezocht door 38 mensen waaronder 19 Capellenaren.

2. 7 maart: Leven met NAH gekoppeld aan het mantelzorg diner 3 Capellenaren

3. 9 mei: Oorzaken en gevolgen van NAH

Naar aanleiding van de dag van de beroerte hebben de CVA verpleegkundige en de NAH coach van de Breinlijn 10 belangstellenden waaronder 8 Capellenaren een lezing gegeven over de oorzaken en gevolgen van hersenletsel na een CVA.

4. 20 juni: Positieve gezondheid

Tijdens deze thema-avond hebben 17 belangstellenden waaronder 16 Capellenaren stilgestaan bij de wijze waarop je zelf invloed hebt op je welzijn. Inzicht hebben in de gevolgen van hersenletsel op het dagelijks leven, je contacten, meedoen en zingeving is de start voor het goede gesprek hierover.



5. 12 september: Ik ben zo moe

Een van de meest voorkomende gevolgen van hersenletsel in de chronische fase is 'geestelijke vermoeidheid'. Een van de aanwezigen vergelijkt het met een batterij die slecht oplaadt. "Vroeger was ik weer fit na een nachtje slapen. Maar zo werkt het niet met hersenletsel. Van het ene moment op het andere kan het me overvallen. Dan ben ik leeg en moet ik bijtanken. Weg van de mensen even mijn ogen dicht of naar buiten". Elf mensen met NAH, waaronder 6 Capellenaren delen op deze avond hun ervaringen. "Fijn om te weten dat ik niet de enige ben."

6. 14 november: NAH ambassadeurs staan stil bij geluk



Capellenaar Tom, ervaringsdeskundige met afasie, laat zien dat je ook zonder woorden mensen iets kunt aanleren. Achttien aanwezigen luisteren eerst naar de ervaringsverhalen van Thea en Arjan. Daarna staat Tom stil bij de stelling: "Regie hebben op wat je doet, draagt bij aan geluk." Hij illustreert het met jongleren.



- **Thema jongerencontact:** iedere derde donderdag van de maand van 17.30 tot 19.30 u
Deze bijzondere thema-avonden zijn speciaal voor jongere mensen met hersenletsel. Vier keer per jaar komen ze naar de Linie om ervaringen uit te wisselen, een bepaald thema te bespreken en samen een hapje te eten. Zes keer per jaar vindt de bijeenkomst online plaats. Zo kunnen ook jongeren die niet in Capelle wonen aansluiten. De jongeren bijeenkomsten worden professioneel begeleid en houden verbinding met de jongerencontact groepen van de patientenvereniging Hersenletsel.nl.
Twee bijzondere evenementen voor de jongeren zijn in samenwerking met hen georganiseerd: Op 17 juni de picknick bij de Euromast (8 deelnemers) en op 12 augustus de barbecue (7 deelnemers).
- **Vier workshops en/of ontspannende activiteiten**
 - Op 6 februari en 6 maart is met 7 deelnemers gewerkt rond het thema Gaugin.
 - Ook op 15 mei en 16 juni hebben 7 mensen waaronder 4 Capellenaren zich verdiept in een thema kunst. Deze keer is Renoir aan de beurt.
 - Vier mensen met hersenletsel die zich willen bekwamen in het gebruik van apps volgen op 7 juni een workshop.

Op woensdag 7 juni geeft het Praatatelier tijdens de Open Inloop een workshop 'fotodagboek app' en contact met lotgenoten (14.30-16.00). Een workshop over het gebruik van een fotodagboek. Vertel je naasten over jouw dag of bijzondere gebeurtenissen via een app. Locatie: HL Afasiecentrum, De Linie 5a.

En op vrijdag 16 juni (13.00-15.30) is er een schilderworkshop met het thema Renoir in het atelier van



- Herinneringen ophalen op de reunie van 7 juli



Het Afasiecentrum bestaat 25 jaar. Dit willen we vieren. Op verzoek van velen organiseert het Praatatelier een reunie in het Scoutscentrum aan de 's Gravenweg. Het is een feest van herkenning voor de meer dan 75 aanwezigen (49 Capellenaren). We verwelkomen hen om 14.30 u met een gebakje. Na de speech

met korte terugblik kunnen de aanwezigen met elkaar in gesprek. Binnen in de boerderij is van alles te beleven. De film van de musical van 2010 is te zien. Er liggen fotoboeken van de afgelopen jaren en mensen op een herinneringsposter laten weten wat het Afasiecentrum en het Praatatelier hebben betekend voor hun leven. Een aantal vrijwilligers van het eerste uur zijn ook uitgenodigd om 's avonds te blijven voor de barbecue voor de vrijwilligers.



- **Drie bijzondere excursies**

In 2023 zijn er drie bijzondere excursies voor Capellenaren met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten georganiseerd.

- Op 18 april verwelkomt de zorgboerderij in Krimpen 6 mensen met hersenletsel voor een gezellige dag.
- Op zaterdag 30 september rijdt de rolstoelbus vanuit het Praatatelier naar Gouda. Dankzij onze vrijwilligers kunnen zes Capellenaren met NAH, die geen vervoer hebben, de NAH inspiratiedag 'Alles anders door NAH' bijwonen. De inspiratiedag wordt georganiseerd door Hersenletsel.nl Zuid Holland en de Vrienden van het Afasiecentrum. Deze dag is bijgewoond door 65 belangstellenden (waaronder 27 Capellenaren)
- Op 11 november wonen 5 Capellenaren de toneelvoorstelling van Hersenkronkels in Rotterdam bij.

- **Een familiedag op zaterdag 25 maart**

Op zaterdag 25 maart 2023 staat de familiedag in het teken van jonge mantelzorgers die te maken krijgen met de gevolgen van hersenletsel. Hierbij staan lotgenotencontact en het uitwisselen van ervaringen centraal. Er zijn 20 deelnemers, waarvan 11 uit Capelle a/d IJssel. Begeleiding: 3 professionals en 2 vrijwilligers

- **Een cursus ter ondersteuning van partners of naasten van Capellenaren met Niet-Aangeboren-Hersenletsel**

Ook in 2023 is de cursus ter ondersteuning van partners of naasten van Capellenaren met niet-aangeboren hersenletsel doorgegaan.

- **Bieden van mogelijkheden voor vrijwilligerswerk (voor ervaringsdeskundigen) en ondersteuning van ervaringsdeskundigen**

Deze resultaatverplichting zit verweven in de werkwijze van het HLAC, Dagactiviteiten en het Praatatelier.

Vijf zaterdagen in het najaar 2023 hebben Hersenletsel.nl Zuid Holland en het Praatatelier 14 NAH-getroffenen opgeleid tot ervaringsdeskundige ambassadeur (waaronder 4 Capellenaren). Deze groep Ervaringsdeskundigen heeft op 20 november tijdens de Focusdag in de Doelen in Rotterdam een presentatie met workshop gegeven aan zo'n 90 professionals van zorg en welzijn.

Onze vrijwilligers en ervaringsdeskundigen krijgen jaarlijks een barbecue aangeboden door de Vrienden van het Afasiecentrum. Voor de jubilarissen is er apart aandacht met een speech en bloemen. (zie bijlage)

De Zellingen biedt hen een Kerstpakket aan.



- **Ondersteuning aan partners en overige mantelzorgers via informeel contact en telefonische bereikbaarheid van de coordinator Praatatelier**

Het Hersenletsel- en Afasiecentrum is minimaal één uur per dag bereikbaar voor vragen en telefonische ondersteuning over leven met niet-aangeboren hersenletsel.

Het Praatatelier is op werkdagen telefonisch en per mail te bereiken. Voor uitgebreidere gesprekken wordt een apart kennismakingsgesprek gepland. 43 mensen met NAH en hun naasten voerden in 2023 een kennismakingsgesprek met een van onze coördinatoren. Dat gebeurde op diverse locaties van De Zellingen en beperkte zich niet tot de Linie 5a.

Kennismaken, PR en communicatie

Het programma voor activiteiten van het Praatatelier wordt geïnitieerd door deelnemers en team. De informatie voor activiteiten is te vinden op de websites: www.hersenletsel.nl www.hersenletselcentrum.com en LinkedIn en/ of aankondiging in de streekkrant. Geïnteresseerden en deelnemers Praatatelier ontvangen periodiek een mail (conform de AVG-regels). Ook staan de activiteiten op website www.watisertedoenincapelle.nl. De activiteiten krijgen ook aandacht op de facebook pagina van De Zellingen

Samenwerking

• **Vrienden van het Afasiecentrum**

Het bestuur van de Vrienden zet zich in om bijzondere welzijnsactiviteiten mogelijk te maken en afasie meer bekendheid te geven.

- **Hersenletsel.nl en Hersenletselcentrum Rdam Rijnmond** zijn belangrijke samenwerkingspartners in het opleiden van ambassadeurs en het organiseren van NAH-inlopen. Vrijwilligers en ervaringsdeskundigen die opgeleid zijn bij het Praatatelier konden aan het werk bij bovengenoemde activiteiten

Kerngetallen

| | |
|---|-------------------------------|
| Gemiddeld aantal deelnemers per activiteit: | variërend van 5 tot 75 |
| Gemiddeld aantal Capelse deelnemers per activiteit: | variërend van 2 tot 50 |
| Totaal aantal deelnemers dat bereikt: | circa 76 (frequenter contact) |

Tot slot

Om de welzijnsactiviteiten NAH in de toekomst te kunnen borgen, is het wenselijk dat het Praatatelier als voorliggende voorziening Ontmoeting blijft bestaan zodat de maatwerk kosten vallend onder de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) beperkt kunnen blijven. Om bijzondere welzijnsactiviteiten zoals de inzet van kunstenaars, grote excursies en de kerstlunch te organiseren en financieel mogelijk te maken, wordt een beroep gedaan op de Stichting Vrienden van het Afasiecentrum.

Uit reacties van mensen met NAH en hun naasten in Capelle aan den IJssel blijkt dat

- er behoefte is aan een activiteiten voor mantelzorgers en mensen met communicatiebeperkingen door NAH;
- activiteiten plaats moeten vinden in een rustige en gestructureerde omgeving, waarbij mensen de tijd en de ruimte krijgen om de informatie te begrijpen;
- mantelzorgers behoefte hebben aan zowel gerichte cursussen als thema-bijeenkomsten die ingaan op de verwerking en het 'zorgen' voor jezelf;
- De persoonlijke benadering wordt gewaardeerd;
- het mogelijk is de structurele financiering van welzijnsactiviteiten los te koppelen van het zorg gedeelte van het Hersenletsel- en Afasiecentrum.