

# CLUB»VERDER

TEAM  
EENZAAMHEID



## 'Ook wanneer je niet veel meer kan, is er nog genoeg om van te genieten.'

Als ik er over praat, komen de emoties nog steeds omhoog. Mijn leven is zó anders geworden door mijn herseninfarct. De combinatie met mijn epilepsie zorgt ervoor dat ik niets meer alleen kan doen; er moet altijd iemand bij me zijn als ik naar buiten ga. Ik heb een werkende vrouw en drie werkende kinderen, waarvan er een al uit huis is. Ik breng dus veel dagen alleen door. Je weet dat ze pas in de avond terugkomen, tot die tijd moet je jezelf bezig houden. Dat gaat inmiddels harstikke goed trouwens, maar in het begin had ik daar meer moeite mee.

Dat je zoekend bent wanneer zo iets als een herseninfarct je overkomt, is ook niet zo gek. Het kwam als een schok. Ik weet nog dat ik tegen de ambulancebroeder zei dat ik niet mee wilde, omdat ik de volgende dag moest werken. Dat geeft wel aan hoe belangrijk mijn baan was. Ik werkte bij de Gazelle-fietsenfabriek in het dorp, dit was iets heel groots voor mij. Drieëndertig jaar lang ging ik er veertig uur per week naar toe. Ik kende er iedereen. En opeens hield het op.



*'We staan stil bij onze problemen, maar maken er ook gewoon een fijne middag van.'*

Ik heb het daar nog steeds moeilijk mee. Mijn doel is altijd geweest om weer aan het werk te gaan bij Gazelle, als was het maar een paar uur. Dan zou de rest ook wel komen. Ik heb ondanks mijn epilepsie een mooie carrière gehad en daar ben ik trots op. Na mijn herstel bij revalidatiecentrum Klimmendaal raakte ik er langzaam maar zeker aan toe om weer iets te gaan doen. Het maakte me niet uit wat; als was het ergens aardappels schillen.

Inmiddels is het duidelijk geworden dat werken bij Gazelle er niet meer in zit. Maar ik wil niet bij de

pakken neerzitten, want ik wil nog wel een poosje mee. Daar begint het mee: de wil om er nog iets van te maken. Het NAH-café (Niet Aangeboren Hersenletsel, red) van Includio helpt mij daarbij. Elke laatste vrijdag van de maand komen we samen met mensen die dezelfde aandoening hebben. Heel erg fijn, want alleen als het je overkomt, weet je wat een herseninfarct betekent.

Er zijn nu twee bijeenkomsten geweest. De afgelopen keer heb ik een slagroomtaart meegebracht voor bij de koffie. We staan stil bij onze problemen, maar maken er ook gewoon een fijne middag van. De komende tijd gaan we het hebben over rouwverwerking, daar kijk ik speciaal naar uit. Ik hoop dat het helpt bij het verwerken van het verlies van mijn baan bij Gazelle.





*'Als je een herseninfarct krijgt of iets vergelijkbaars, dan kom je in een diep dal terecht. Maar je kunt er uit klimmen.'*

We zijn nu nog met een klein groepje van zes man, maar van mij mogen er wel meer mensen aansluiten. Het hoeft geen enorme groep te worden, maar ik denk dat meer mensen in de gemeente geholpen zouden zijn met het café. Als je een herseninfarct krijgt of iets vergelijkbaars, dan kom je in een diep dal terecht. Maar je kunt er uit klimmen, dat lukt mij langzaam maar zeker. Die boodschap zou ik graag aan anderen meegeven.

Wat mij vooral heeft geholpen is me te focussen op dingen die ik wél kan. Al zijn dat de kleine dingen; die moet je vastpakken. Om een voorbeeld te geven: voor het eerst in mijn leven bewerk ik hout in mijn schuurtje. Wanneer ik zin heb ga ik die kant op. Heel voorzichtig haal ik oude sinaasappel- en wijnkistjes uit elkaar, om met het hout dingetjes te maken. In de tuin hangt

nu een vogelvoerplankje waar ik elke dag wat pindakaas op smeer. Iedere dag komen er mussen en koolmeesjes op af, prachtig is het. Zo blijf ik positief voor de momenten dat ik wel weer onder de mensen kom, bijvoorbeeld bij de kwekerij waar ik onder begeleiding een paar uur werk, of wanneer ik met mijn vrouw naar de markt ga. Echt, ook wanneer je niet veel meer kan, is er nog genoeg om van te genieten. Maar je moet het wel willen zien.



Dit verhaal is aangeleverd door Victor de Kok, Ontwikkelaar Includio Rheden

**INCLUZIO  
RHEDEN.**



*Elke buurt  
een betere buurt*