

NAH in beweging

Mijn natuurlijke herstelproces

Eveline Hund

Simone Hartman

Colofon

Schrijvers: Eveline Hund en Simone Hartman

Coverontwerp: Simone Hartman

Illustraties: Elisa Schöne

Illustratie cover: Elisa Schöne

ISBN: 9789403679389

Eerste uitgave: Januari 2023

Copyright: Balans Creaties ®

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een automatisch gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de schrijvers.

Woord vooraf

In dit boekje deel ik mijn persoonlijke verhaal met je. Door een ongeluk liep ik NAH op, Niet Aangeboren Hersenletsel. Ik was 27 en mijn leven stond op zijn kop.

Door mijn verhaal te vertellen hoop ik voor vele lotgenoten en zorg-professionals een inspiratie te zijn over wat NAH nu eigenlijk is en hoe je toe kan werken naar verlichting van klachten en een gezonder, gelukkiger leven.

Ik zie een mooie zonnige toekomst voor me in de (zelf-)zorg voor mensen met NAH. Mijn eigen brein heb ik verafschuwd in de periode dat ik veel klachten had. Dat is veranderd. Nu hou ik zielsveel van mijn brein.

Ik weet hoe slim het is en hoe creatief en handig.

Ik ben zelfs dankbaar voor alle ervaringen die ik in mijn leven heb opgedaan met betrekking tot NAH. Dus wil ik ook jou aanmoedigen om je leven weer in de juiste banen te leiden. Luister ter inspiratie maar eens naar 'Het Ravijn' van Veldhuis en Kemper.

Er zijn mensen die zeggen dat het vast niet zo ernstig was met mij, als ze horen en zien hoe goed het met me gaat. Die het eigenlijk niet kunnen geloven. Ik schrijf om je te laten weten dat er heel veel mogelijk is in je herstelproces. Ik hou de tekst kort en er zijn illustraties opgenomen die ook visueel laten zien waar ik het over heb.

Ieders verhaal is uniek. Dat weet ik. Er is nog iets dat ik weet: dat ook jij het beste uit het leven kunt halen. Zelfs met de diagnose NAH.

Veel leesplezier,

Eveline

Want de allermooiste bloemen groeien vlak langs het ravijn

En om die te kunnen plukken, moet je durven bang te zijn

Veldhuis en Kemper 'Het Ravijn'

Inhoud

Woord vooraf	3
Mijn persoonlijke verhaal.....	7
Eén	9
Twee.....	13
Drie	16
Vier	19
Vijf.....	30
Zes.....	35
Zeven.....	38
Acht.....	40
Negen	45
Tien.....	49
Elf	56
NAH – mijn visie op herstel	63
Wat er in je lijf gebeurt na een ingrijpende ervaring.....	65
Automatische programma's	68
Hoe ontstaat NAH?	70
Na een tijdje.....	72
Oude patronen	75
Je brein: beweging en spiritualiteit	80
Stress.....	88
Brain Gym®.....	96
Zelf doen.....	102
Links en leestips	104

**Wil je niet langer wachten en zoek je nu ondersteuning
voor jouw klachten?**

Ga naar bladzijde 104 voor een kinesioloog bij jou in de buurt.

Mijn persoonlijke verhaal

Eén

Het verhaal van mijn leven begint op 20 april 1978 als ik word geboren in een klein dorp in de Betuwe (Buren). Mijn vader heeft meerdere functies bij de politie, waar hij werkt als wijkagent en zich inzet voor de ME en de politieopleiding. Mijn moeder stopt met haar werk als verzorgende in de Thuiszorg om voor mij en mijn broer te zorgen. Dat is handig en ook nodig, omdat papa ook wel nachtdiensten draait. Mijn broer is twee jaar ouder dan ik.

Zelf ben ik een rustig kind, wat verlegen ook, introvert. Ik neem alles wat er gebeurt als een sponsje in me op en verwonder me. Ik hou veel van dieren en dat onze konijnen soms zelfs mee op vakantie gaan is voor mij de gewoonste zaak van de wereld. Ook Pukkie en Lotje, onze twee katten, maken mijn leven mooier. Verder hou ik van tekenen.

Ik ben ook een denkertje. In mijn binnenste borrelen steeds meer vragen op; over het leven en hoe dat in elkaar zit. Waarom ben jij jij en ben ik ik? Dat intrigeert me. Leren gaat me goed af.

Thuis ben ik eerlijk gezegd wel een beetje anders dan de anderen.

Pap en mam zijn praktisch ingesteld, echte 'doeners'; dat geldt zeker ook voor mijn broer. We zijn wel broer en zus, maar duidelijk ook tegenpolen. Ik vind dat interessant. Hoe kan zo iets, in hetzelfde gezin, met dezelfde ouders?

'Ja, dat weet ik ook niet, hoor', zucht mam als ik het haar steeds opnieuw vraag. 'Ik zou er maar niet teveel over nadenken. Sommige dingen zijn gewoon zoals ze zijn.' Hm. Daar kom ik niet veel verder mee.

Ik ga graag naar school en hoop daar te leren wat ik graag begrijpen wil. Over het leven en zo. Mijn broer vindt school minder leuk. Hij heeft - als hij nog maar acht is - al zijn eerste baantje in de buurt. Hij vindt dat tof, geld verdienen. Eieren venten doet hij, voor een baas. Niets voor mij. Ik doe heel andere dingen en ga mijn eigen gang. Ik geniet heel erg als we bij opa en oma op bezoek gaan.

Thuis is gewoon, bij opa en oma is het altijd bijzonder.

Daar voel ik me héél erg fijn en op mijn plek. Opa en oma wonen ver weg. In Middelharnis, een plaatsje op Goeree Overflakkee. We moeten héél lang in de auto zitten als we daar op bezoek gaan. Voor mij voelt de reis ernaartoe altijd net alsof we op vakantie gaan. Eenmaal daar is het altijd spannend. Er komt regelmatig visite over de vloer, meestal familie. Dan is er ook ineens iemand om mee te spelen.

Het meeste plezier heb ik met één van mijn neven en nichten; een neef die één jaar ouder is dan ik. Met hem samen heb ik altijd binnen de kortste keren de slappe lach.

Ik geloof niet dat er iemand is met wie dat zo makkelijk gaat als met hem; gewoon lekker lachen en lol hebben. Bij oma en opa is het leven leuk! Vaak verzint oma iets voor ons om te gaan doen. Ze stuurt ons regelmatig op pad met een boodschappenlijstje en het voelt goed om iets te kunnen doen. Het leven hier is overzichtelijk, niet zo ingewikkeld. Ik ruik de zee en voel de wind in mijn haren. De weidsheid van het vlakke land geeft een gevoel van ruimte dat ik nergens ken zoals hier. De schoolvakanties zijn het fijnst; dan ga ik bij ze logeren. Dat voelt altijd vertrouwd en veilig.

Mijn ontbijtbord dat op tafel klaar staat als ik 's morgens naar beneden kom. Het uitzicht uit het kleine kamertje waar ik slaap op de parkeerplaats waar de achteringang van de slagerij zit. Uren zit ik op mijn knieën voor het raam te kijken wat er allemaal gebeurt. Wat ik zie intrigeert me. Een varken dat wordt 'afgewerkt' betekent dat zijn haren er buiten op straat worden afgebrand. Mensen aan het werk. Alles wat ik zie vind ik interessant en neem ik tot in de kleinste details in me op. Thuis heb ik ook een hele verzameling schedels en botten die ik heb gevonden.

Uren ben ik buiten, in het weiland langs de dijk, bij de pony's Maatje en Miranda. Opa is boer. Dus kan ik hier volop ponyrijden en meehelpen in de stal. Water verversen, borstelen en aaien, heen en weer rijden langs de dijk, er is altijd iets te doen. Bij oma lijkt het altijd zomer en is het buiten lekker warm; ik heb er blote armen en benen, waarmee ik over het geurende gras en langs de wilde bloemen in de tuin banjer. Een houten emmer boven de waterput haalt ijskoud regenwater omhoog. Opa en oma leven dicht bij de natuur. Al is er natuurlijk ook de vertrouwde geur van de leren bekleding van opa's auto.

Samen met opa pluk ik boontjes van het land die we in de garage afhalen. De grote vriezer die daar staat zit vol met porties verse groenten. Oma stooft draadjesvlees (waar ik dol op ben) en bakt kruikplaatjes. Dat zijn koekjes, die oma bakt in een koekenpan, het hele huis ruikt er vol van. Nergens anders smaakt alles zo lekker als hier, al zijn de dikke donkerblauwe bramen van de grote struik achter de schuur misschien toch wel mijn favoriet. Anders dan thuis leef ik hier met de dag. Er is van alles te beleven.

En het gaat vanzelf.