

# Verder

met hersenletsel

2020

Eigen regie =  
willen, kunnen en doen

Interview met GZ-psycholoog Berber

Wanneer is goed  
goed genoeg?

Een gedicht van Karin Weidekamp

"Als het niet kan zoals het moet,  
**MOET HET  
MAAR ZOALS  
HET KAN"**

Bjorn vertelt over zijn leven met hersenletsel



# VOORWOORD

Het thema van dit magazine is 'eigen regie'. Maar wat is dat en waarom is het een belangrijk onderwerp?

De afgelopen maanden heeft iedereen in Nederland dit kunnen ervaren door het coronavirus. We werden en worden hier sinds maart door beperkt. Door de maatregelen konden we niet meer doen wat we wilden, hadden we minder vrijheid en konden we onze verantwoordelijkheden niet nemen zoals we gewend zijn. Dingen die vanzelfsprekend waren, zijn dat opeens niet meer. Waar de beperkingen door het coronavirus alleen de afgelopen maanden effect hebben op ons leven, kent het leven van mensen met hersenletsel vaak blijvende beperkingen. Het blijven maken van je eigen keuzes om je leven in te richten is ondanks het hebben van die beperkingen belangrijk.

In een interview over eigen regie op pagina 4 legt GZ-psycholoog Berber uit waarom dit zo belangrijk is. Verder lees je in dit magazine dat het leven van je eigen leven na hersenletsel op talloze manieren mogelijk is. Zo vertelt Bjorn vanaf pagina 12 hoe hij zijn leven vormgeeft sinds hij getroffen werd door hersenletsel. Ondanks dat zijn grote droom door NAH in duigen viel, volgt hij zijn eigen weg en gaat hij moedig voorwaarts. Daarbij heeft hij veel steun aan zijn sociale netwerk en individueel begeleider. Maar ook hulpmiddelen kunnen bijdragen in het leven met hersenletsel. Daarom lichten we op pagina 24 diverse apps en gadgets voor je uit. En waar de een zijn verhaal over het leven met hersenletsel in een boek opschrijft (zie pagina 10), schrijft Karin er prachtige gedichten over. Je leest haar gedicht 'Goed genoeg' op pagina 26.

Over eigen regie is enorm veel te vertellen, omdat iedereen het op zijn eigen manier neemt en vormgeeft. Wij hopen je met dit magazine te inspireren over hoe jij je eigen regie kunt nemen!

*Veel leesplezier gewenst,  
InteraktContour*

## COLOFON

'Verder met Hersenletsel' is een uitgave van InteraktContour, specialist op het gebied van hersenletsel. Bekijk ook onze website [www.verdermethersenletsel.nl](http://www.verdermethersenletsel.nl).

**Ontwerp en opmaak:** More CC

**Content:** InteraktContour, Inge Schuurman-Hirschler

**Fotografie:** Eljee Bergwerff

**Drukwerk:** Ctrl P

**Eindredactie:** Arjen van Dijkhuizen,  
Kim Groteclaes, Marianna Hultink

Met dank aan allen die mee hebben gewerkt aan de totstandkoming van dit magazine!

[www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)



# Inhoud

## 2020

### **ALLES OVER: EIGEN REGIE**

- 04 Eigen regie = willen, kunnen en doen
- 12 Als het niet kan zoals het moet, moet het maar zoals het kan
- 21 Meer verantwoordelijkheid dankzij individuele begeleiding
- 26 Dichten als therapeutische bezigheid



### **EN VERDER**

- 08 Jij vraagt, wij antwoorden
- 10 Boeken
- 22 Kennisplein: ontwikkelingen in de zorg
- 24 Apps&Gadgets
- 28 Nieuws uit de organisatie
- 30 Recept: Pasta met verse spinazie





# EIGEN REGIE = WILLEN, KUNNEN EN DOEN

## Eigen regie is een veelgehoord woord in de zorgwereld. Maar wat is het eigenlijk? En hoe zorg je ervoor dat jij je eigen regie voert? We vroegen het Berber Wesseling, GZ-psycholoog bij InteraktContour.

### Wat is eigen regie?

Eigen regie gaat over dat wat ervoor zorgt dat jij je volwaardig kunt voelen. Wat geeft jou zin in je leven? Dat kan groot zijn, zoals wat jij wilt doen om je dagen te vullen. Maar het kan ook klein zijn, zoals welk broodbeleg je kiest op brood. Het gaat om je eigen afwegingen maken over wat voor jou belangrijk is in het leven.

### Wat voor afwegingen bedoel je?

Een voorbeeld: een mevrouw heeft niet-aangeboren hersenletsel. Zij kan zelf douchen, maar dat kost haar veel energie. Daardoor moet ze 's middags veel rusten en kan ze minder doen. Het is de vraag wat voor haar meer waarde heeft. Wil zij veel kunnen doen overdag en moet zij dus hulp krijgen bij het douchen zodat ze minder vermoeid raakt? Of is zelfstandig douchen voor haar belangrijker, waardoor ze dus minder kan doen overdag? Mevrouw neemt haar eigen regie door zelf te kiezen wat zij het belangrijkste vindt.

### Dat klinkt niet als een voorbeeld waarvan heel veel mensen zouden zeggen dat het over eigen regie gaat. Zijn er veel misvattingen over eigen regie?

Eigen regie hebben betekent niet dat je alles zelf wilt en kunt doen, of dat het precies zo moet gaan

zoals jij wilt. Je hebt immers ook te maken met de mensen om je heen. Als je een relatie hebt, heeft ook je partner iets in te brengen. Niet alles kan dan gaan zoals jij wilt. Je zult dan het gesprek aan moeten gaan en oog moeten hebben voor elkaars belangen. Om ervoor te zorgen dat het voor jou én je partner goed voelt.

Daarnaast wordt de term 'eigen regie' vaak gebruikt om aan te geven of je iets wel of niet wilt. Maar het is geen kwestie van wel of niet willen. Het gaat om wat je wilt, maar ook om wat je kunt en of je daarvoor actie onderneemt. Dus willen, kunnen en actie ondernemen zijn belangrijk bij eigen regie?

Ja. Het nemen, hebben of behouden van eigen regie draait om drie dingen: iets willen, kunnen en doen. Je hebt een bepaalde motivatie waardoor je iets wilt. Dat 'iets' is voor jou dus van waarde. Maar hoe bereik je dat? Je moet weten of je het zelf kunt of daarvoor anderen nodig hebt. Vervolgens moet je in actie komen om het te doen.

### Kun je een voorbeeld geven?

Neem bijvoorbeeld Bjorn (zie p. 12) die vrachtwagenchauffeur wilde worden. Dat was zijn grote droom. Door zijn hersenletsel leek dat niet meer te kunnen. ➤



### Wie is Berber Wesseling?

Berber Wesseling is GZ-psycholoog bij InteraktContour en promovendus aan de VU. Ze doet onderzoek naar welke betekenis mensen met traumatisch hersenletsel en hun naasten geven aan het leven met hersenletsel in de chronische fase. Sinds 2017 werkt Berber mee in het NAH-Kennisnetwerk 'Gewoon Bijzonder', dat uitzoekt hoe mensen met NAH meer inspraak en zeggenschap kunnen krijgen.



## “Eigen regie is niet hetzelfde als alles zelf willen en kunnen doen”

Op het moment dat zijn droom wegviel, waren vrachtwagens nog steeds belangrijk voor hem. Hij wilde daarmee blijven werken. De manier waarop hij dat het liefste deed, kan alleen niet meer. Hij besloot dat als hij niet kan rijden, hij wel met vrachtwagens kan werken bij het truckersbedrijf. Dat heeft hij geregeld, waardoor hij nu nog steeds kan doen waar hij gelukkig van wordt: met vrachtwagens werken.

### **Maar het is voor sommige mensen vast moeilijker om te weten wat ze willen dan voor anderen...**

Het is soms lastig om aan te geven wat je wel of niet wilt. Ervaren en informatie opdoen kan hierbij

helpen, zodat je kunt ontdekken of iets voor jou van waarde is. Anderen die jou goed kennen en die goed naar je luisteren, kunnen daarbij helpen. Het gaat niet alleen om luisteren naar de woorden die je zegt. Het gaat erom dat deze mensen uit jouw verhaal kunnen opmaken wat je bedoelt als je het lastig vindt om dat te verwoorden. Zij kunnen helpen met vragen zoals ‘wat kan je nog?’, ‘wat doet er voor jou toe in je leven?’ en ‘wat is voor jou van waarde?’.

### **Dus naasten kunnen hulp bieden bij het houden van eigen regie?**

Dat klopt. Soms is het een zoektocht om iets te vinden waar je blij van wordt. Wat zin geeft. Mensen met hersenletsel hebben soms chaos in hun hoofd. Dat kan erin resulteren dat iemand allerlei dingen tegelijk doet of juist helemaal niets meer. Dan is er hulp van anderen nodig om orde in die chaos te scheppen, want de persoon zelf weet niet meer waar hij moet beginnen. Samen kun je dan zoeken naar middelen en mogelijkheden om toch de dingen te doen die van waarde voor jou zijn.

## “Ook hele kleine dingen zijn belangrijk om zelf te beslissen, zoals welke kleren je aan wilt”

En naasten kunnen ook praktische hulp bieden. Denk aan iemand met afasie (taalstoornis) die iets moet regelen. Dan kan het handig zijn om iemand als back-up te hebben, die kan invallen om dingen uit te spreken als de persoon met afasie dat niet lukt.

### Gaat het dan om grote levenskeuzes?

Dat hoeft helemaal niet! Juist als iemand zoekende is, zijn hele kleine dingen belangrijk om zelf te beslissen. Denk hierbij aan het kiezen wat iemand op brood wil, welke kleren hij wil kopen, of hoe iemand zijn huis in wil richten. Ook mensen die niet goed weten wat zij willen, kunnen door het (blijven) maken van eigen keuzes toch kleine momenten van hoop ervaren.

### Heb je tips voor mensen met NAH die het lastig vinden om erachter te komen wat zij willen?

Goede vragen die je jezelf kunt stellen zijn: Wat is belangrijk voor mij? Wat is voor mij waardevol? Waarvan krijg ik een glinstering in mijn ogen? Waar word ik blij van? Voor de ene persoon is dat een goede gastheer zijn, voor de ander is dat zelf boodschappen doen. Voor weer een ander is dat blijven werken met dat waarvoor je een passie hebt, ook al moet je dan iets inleveren op je oorspronkelijke idee. Het draait om wat goed is in jouw ogen.

En als tweede: vraag je naasten om hulp! Laat het weten als je iets wilt, ook al is dat door je hersenletsel niet meer zo uit te voeren zoals je oorspronkelijk wilde. Samen met een naaste kun je andere mogelijkheden overwegen. Zo kun je nagaan wat je kunt aanpassen of bij kunt leren om alsnog dat te doen wat jij voor ogen hebt. Samen kom je verder.

## Wil jij professionele hulp in jouw leven met hersenletsel?

InteraktContour is er voor mensen die problemen ervaren als gevolg van hersenletsel, na bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk of hersentumor. Mensen kunnen bij InteraktContour terecht voor individuele begeleiding, Hersenz-behandeling, dagbesteding en wonen met 24-uurs zorg. Ervaar jij ofervaart iemand in jouw omgeving problemen door niet-aangeboren hersenletsel? Neem vrijblijvend contact met ons op via 0341 255 777 of [info@interaktcontour.nl](mailto:info@interaktcontour.nl) om de mogelijkheden te bespreken.



# Jij vraagt, wij antwoorden

Als je hersenletsel oploopt, roept dat veel vragen op. Daarom vroegen we via sociale media op welke vraag jij graag antwoord wilt. We kozen vijf veelgestelde vragen uit, waarop onze specialisten antwoord geven.





## 1. Waar kan ik lotgenoten vinden?

Nederland telt zo'n 650.000 mensen met hersenletsel. Een deel daarvan heeft actief contact met elkaar via groepen op sociale media, zoals de besloten Facebookgroepen 'Niet-aangeboren hersenletsel' (+ 5000 leden) en 'Hersenletsel Nah, Restverschijnselen' (+ 7000 leden). Via Facebook kun je een aanvraag doen om lid te worden van deze groepen. Daarnaast werden voor de coronacrisis regelmatig op diverse locaties in Nederland bijeenkomsten georganiseerd voor mensen met NAH, zoals NAH Cafés. Aankondigingen hiervoor zijn vaak te vinden in de lokale krant of op de website van de zorgorganisatie die ondersteuning biedt aan mensen met NAH bij jou in de buurt.

## 2. Wanneer kan ik weer aan het werk?

Of en wanneer je weer aan het werk kunt met hersenletsel, verschilt per persoon. Dit is afhankelijk van de ernst van de gevolgen die je aan het letsel hebt overgehouden. Neem eerst een tijd rust om erachter te komen welke gevolgen blijvend zijn en te leren omgaan met deze gevolgen. Hierbij kan Hersenz-behandeling of een individueel begeleider je helpen. Als je eraan toe bent om de stap naar werk te maken, kun je begeleiding krijgen van een professionele zorgorganisatie, zoals InteraktContour in Midden- en Oost-Nederland. Zo voorkom je dat je opbrandt en creëer je de beste mogelijkheid om een goede start te maken.

## 3. Gaat het gevoel van overprikkeling ooit over?

Overprikkeling is een veelvoorkomend gevolg van niet-aangeboren hersenletsel. Dit gaat meestal niet over. Dat zorgt bij veel mensen voor problemen in hun dagelijks leven. Er zijn manieren om minder last te hebben van prikkels, bijvoorbeeld door (meer) pauzes te houden of oordopjes, een noise-cancelling koptelefoon of een zonnebril of bril met gele glazen te dragen. Ook bestaat er professionele hulp bij het leren omgaan met overprikkeling en andere gevolgen van hersenletsel, bijvoorbeeld Hersenz-behandeling. Dit wordt landelijk aangeboden door diverse zorgorganisaties. Kijk voor meer informatie op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl).

## 4. Ik ben nog geen 20. Ben ik de enige in mijn leeftijdscategorie met deze aandoening?

Zoals ook bij vraag 1 aangegeven, telt Nederland ongeveer 650.000 mensen met hersenletsel. Dit betreft mensen van alle leeftijden. Geschat wordt dat elk jaar zo'n 19.000 kinderen en jongeren tussen 0 en 24 jaar hersenletsel oplopen. Je bent dus zeker niet de enige!

## 5. Kan ik als ik geen goede revalidatie gehad heb alsnog revalideren?

Als je verder wilt revalideren, kun je het beste contact opnemen met je huisarts. Hij of zij kan je hierover adviseren en eventueel doorverwijzen.

# Verhalen over leven met NAH

Ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel kunnen een ander licht werpen op jouw leven met NAH. Op deze pagina's vind je een overzicht van boeken die het lezen waard zijn, geschreven door mensen met hersenletsel.



## ONTWORTELD DOOR HERSENLETSEL

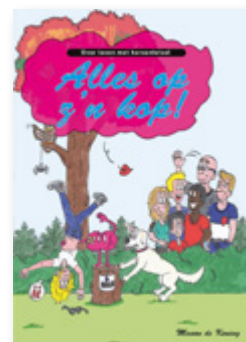
*Door Lisa Wopereis*

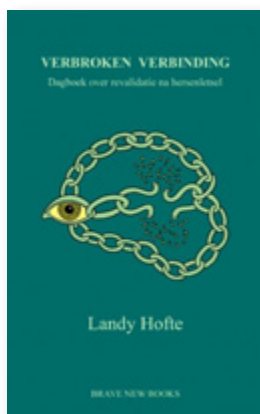
Bij een relatief eenvoudige behandeling in het ziekenhuis loopt Lisa Wopereis hersenletsel op. Ze vecht voor wat ze waard is, maar kan niet voorkomen dat ze bijna alles verliest wat ooit zo vanzelfsprekend leek. Wat volgt is een intensief revalidatietraject, een juridisch gevecht tegen het ziekenhuis en het meest zware: de emotionele zoektocht naar haar nieuwe ik. Ontworteld door hersenletsel is haar waargebeurde en aangrijpende verhaal.

## ALLES OP Z'N KOP

*Door Manon de Koning*

Manon is 21 als ze hersenletsel oploopt op het voetbalveld. Het zet alles in haar leven op z'n kop. Studeren kan niet meer. Ze begint met tekenen over haar revalidatie en over haar dagelijks leven met niet-aangeboren hersenletsel. Een stripboek voor iedereen die met hersenletsel te maken heeft.





## VERBROKEN VERBINDING

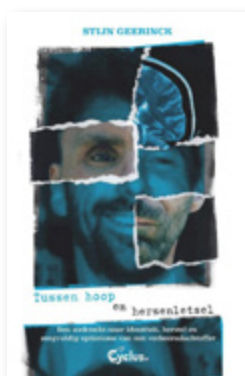
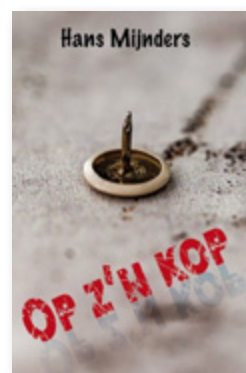
**Door Landy Hofte**

Een dagboek van een vrouw over haar revalidatieproces na hersenletsel als gevolg van een operatie na een hersentumor. Ze beschrijft hoe ze ervoer dat er telkens 'nieuwe bypasses' werden gemaakt. Landy: "Ik hoop dat anderen zich erin kunnen herkennen en net als ik, de moed niet opgeven". Helaas keerde de kanker weer terug. In juli 2019 is Landy overleden. Ze wilde graag dat haar dagboek alsnog zou verschijnen.

## OP Z'N KOP

**Door Hans Mijnders**

David en Claudia hebben net gevierd dat ze een half jaar verkering hebben als David bij een scooterongeluk hersenletsel oploopt. Als hij ontwaakt, blijkt zijn karakter erg veranderd. De 16-jarige Claudia doet er alles aan om bij hem te kunnen blijven, maar kan ze dat nog wel? Een verhaal voor jongeren over de gevolgen van hersenletsel.



## TUSSEN HOOP EN HERSENLETSEL

**Door Stijn Geerinck**

Als leerkracht Stijn aangereden wordt door een dronken automobiliste, hangt zijn leven maanden aan een zijden draadje. Tegen alle verwachtingen in, herstelt hij goed. Inmiddels staat hij zelfs weer voor de klas. Als inspiratie voor anderen schreef hij een boek over de zware weg van zijn herstel en hoe 'zorgvuldig' optimisme een levenshouding voor hem is geworden.

## HERSTELD MAAR NIET GENEZEN

**Door Henk Lindeman**

In 'Hersteld, maar niet genezen' schrijft Henk Lindeman openhartig en helder over de gevolgen van het herseninfarct dat hem overkwam, zijn revalidatie en het leven dat daarop volgde. Zijn herstel kan inspirerend zijn voor andere patiënten. Parallel aan het persoonlijke verhaal van Henk geeft neurowetenschapper Ben van Cranenburgh uitleg over hersenen, stoornissen en herstel.



BJORN HEEFT HERSENLETSEL, MAAR GAAT MOEDIG VOORWAARTS

# *Als het niet kan zoals het moet ...*





# ... *moet het maar zoals het kan*

**“Al zolang ik praten kan, wil ik vrachtwagenchauffeur worden.”** Maar die droom viel voor Bjorn Dragt (30) op 15 juni 2008 in duigen. Hij zit die dag als 18-jarige met twee vrienden in de auto als ze een ernstig auto-ongeluk krijgen. Bjorn, die op de bijrijdersstoel zit, loopt zwaar hersenletsel op. Maar bij de pakken neerzitten doet hij niet. **“Ik moest alles opnieuw leren”,** vertelt hij. En dat is precies wat hij gedaan heeft. Inmiddels timmert hij hard aan de weg om zijn leven de invulling te geven waar hij gelukkig van wordt.

---

“Toen ik wakker werd na het ongeluk, was ik weer een klein kind. Ik heb 9 weken in coma gelegen, had een hersenkneuzing en mijn hersenstam was aangetast. Ik kon niks meer en moest alles opnieuw leren. Van drinken en eten tot plassen en lopen. Alles was weg”, vertelt Bjorn. Een lange periode van revalideren begint, totdat hij genoeg opgeknapt is om naar huis te gaan.

## **Actie ondernemen als je iets graag wilt kunnen**

Op het moment dat hij ontslagen wordt, heeft hij het grootste deel van zijn oude vaardigheden weer geleerd. “Ik kon weer praten, lopen en eten. Maar rekenen kon ik niet meer, en ik vind rekenen juist heel belangrijk in het leven”, vertelt Bjorn. Hij besluit dat hij ook deze vaardigheid weer wil leren.

“Een vroegere basisschooljuf woonde achter ons. Ik ben erheen gelopen, heb aangebeld en gezegd: ‘Ik heb een probleem, ik kan niet meer rekenen’. Zij wilde graag helpen. Daardoor heb ik ongeveer een jaar lang elke zaterdag rekenles gehad, tot ik weer kon rekenen. Veel mensen vinden dat knap, maar ik zie dat niet zo. Ik wilde het gewoon graag weer kunnen, dus zorgde ik dat ik het weer leerde.”

## **Mogelijkheden bekijken en pakken**

Maar nog erger dan het rekenen, vindt hij het dat zijn grote droom om vrachtwagenchauffeur te worden in gevaar is. Toch gaat hij terug naar school om zijn opleiding af te maken. “De arts had er weinig vertrouwen in dat ik het zou halen, maar ik wilde het graag. Dus ging ik ervoor”, zegt Bjorn.

Nog hetzelfde schooljaar rondt hij het theoretische deel van zijn opleiding tot vrachtwagenchauffeur af. “Omdat ik teveel last had van mijn hersenletsel, kon ik op dat moment mijn vrachtwagenrijbewijs nog niet halen”, vertelt Bjorn. Want hij heeft door zijn NAH niet alleen moeite met onthouden, structuur behouden in zijn leven en zijn impulsiviteit onder controle houden, ook is hij halfzijdig verlamd. Dat maakt rijden lastig. “Ik kreeg daarom eerst een certificaat. Zodra ik mogelijkheid zag, heb ik alsnog rijlessen genomen en mijn vrachtwagenrijbewijs gehaald. Daardoor kon ik uiteindelijk ook nog mijn diploma ophalen”, vertelt hij glunderend.

### **Een grote droom die in duigen valt**

Uiteindelijk wordt zijn grote droom dus toch realiteit, en rijdt hij als vrachtwagenchauffeur onder andere voor transportbedrijf Viskaal Balkbrug. Totdat het na anderhalf jaar op een dag mis gaat. “Bjorn zakte hier op de zaak in elkaar en kreeg een aanval. Zijn familie was niet bereikbaar, dus ben ik met hem meegereden in de ambulance naar het ziekenhuis. Daar zat ik dan, aan zijn bed”, vertelt Carla Viskaal, mede-eigenaresse van Viskaal Balkbrug. Bjorn blijkt voor de derde keer een epileptische aanval gehad te hebben, waarschijnlijk als gevolg van een operatie

waarbij een apparaatje (DBS) in zijn hersenen is gezet om tremor in de rechterzijde van zijn lichaam te onderdrukken. “Daardoor slik ik nu medicijnen en mag ik niet meer rijden”, legt hij uit. “Pas als ik vijf jaar aanval- en medicijnvrij ben, kan ik gekeurd worden om weer te mogen rijden.”

### **Een andere manier om met een passie bezig te zijn**

Op die manier ziet Bjorn zijn droom dus alsnog instorten. Maar bij de pakken neerzitten doet hij niet. “Je moet iets doen in je leven. En als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan”, stelt hij. Carla: “Ik vind het heel jammer voor hem dat hij zijn grote droom voor de tweede keer aan zijn neus voorbij zag gaan. Hij heeft zó hard gewerkt om zijn rijbewijs te halen. Wij willen mensen voorthelpen. Dus hebben we hem gezegd dat hij bij ons kan blijven werken, maar dan meer als dagbesteding. Hij heeft een ontzettend positieve instelling, we zijn heel blij dat we hem deze kans kunnen bieden.”

### **Een doel in het leven hebben, maar dan aangepast**

Dus besteedt Bjorn inmiddels bijna al zijn vrije tijd bij het transportbedrijf. ➤



**“Het is voor hem hier niet je moet, maar je kunt”**

*Bjorn bespreekt niet alleen serieuze zaken met Carla. Samen lachen ze heel wat af bij Viskaal.*



A photograph of two male mechanics in a workshop. They are both wearing red and black work uniforms. The mechanic on the left is standing and holding a long-handled tool, looking towards the engine. The mechanic on the right is leaning over the engine, with his hands on the engine cover. The engine is a large, complex unit with various hoses and components. In the background, there is a wall with a tool rack containing many wrenches and other tools. The workshop has a white brick wall and a metal ceiling.

“Toen ik wakker werd  
na het ongeluk, was ik  
weer een klein kind”

*Bijna al zijn vrije tijd besteedt Bjorn aan het bezig zijn met vrachtwagens.*



Hij helpt de jongens op de werkvloer met sleutelen, rijdt met de bedrijfsauto rond om onderdelen op te halen en helpt waar mogelijk met andere klussen. “Het maakt Bjorn heel gelukkig dat hij nog steeds met vrachtwagens bezig kan zijn, ook al is dat op een andere manier dan hij het liefste zou willen”, vertelt Bjorns oom Henk Pouls. “Zijn hele leven vindt Bjorn het werken met trekkers en wagens al magnifiek. Hij zou het meest gelukkig worden van rijden op de vrachtwagen. Maar als dat niet kan, is dit een goede tweede optie”, vindt Henk. “Bjorn heeft goed door wat hij wil. Door zijn werk bij Viskaal heeft hij nu toch een doel in zijn leven én kan hij bezig zijn met vrachtwagens.”

### **Je komt alleen verder door actie te ondernemen**

Niet alleen op de werkvloer krijgt Bjorn steun. Zijn oom staat ook in zijn dagelijks leven voor hem klaar. “Door zijn niet-aangeboren hersenletsel duurt het soms wat langer voordat iets bij Bjorn doordringt. Soms heeft hij daardoor een extra steuntje in de rug nodig. Toen hij 25 was bijvoorbeeld, woonde hij nog steeds bij zijn vader. Naar mijn idee was het tijd om op zichzelf te gaan wonen, dus heb ik hem dat gezegd. Op dat moment konden ik en zijn ouders hem nog ondersteunen en helpen. Over een aantal jaren zijn wij er misschien niet meer, en dan wordt het veel moeilijker om op eigen benen te gaan staan. Daarom kon hij het naar mijn idee beter leren nu wij er nog zijn. Toen ik dat tegen hem zei, was hij heel boos. Maar uiteindelijk zag hij in wat ik bedoelde. Hij zou alleen verder komen als hij actie zou ondernemen”, legt Henk uit. Inmiddels woont Bjorn al een aantal jaar op zichzelf in een appartement in Dedemsvaart.

### **Nieuwe dingen eerst zelf proberen**

“In het begin wilde ik soms niets weten van wat Henk zei”, blikt Bjorn terug. “Hij is heel eerlijk. Dan zei hij weleens dat hij een keuze van mij verkeerd vond. Dat is lastig om te horen. Maar op een gegeven moment zag ik de waarde van zijn advies in en dat hij het beste met mij voor heeft. Hij stimuleert me om veel zelf te doen. Ook als het een keer mis gaat en iets niet lukt. Hij zorgt ervoor dat hij niet altijd meteen te hulp schiet, maar hij laat mij zelf uitproberen.”

### **Een tweede ongeluk met lichamelijke gevolgen**

Op het moment dat Bjorns leven weer op de rit lijkt, slaat het noodlot een tweede keer toe. Op 8 juli 2017 is hij op het Balkbrugs Truckfestijn. Daar staat een attractie waar een soort bungeejump uit een hoogwerker gemaakt kan worden. Een zogenaamde ‘free-fall’. “Toen hij boven in het bakje stond schreeuwde hij me nog toe: Carla, ik ga springen!”, haalt Carla zich voor de geest. “Vlak daarna werd er geschreeuwd: iemand valt! Toen zag ik Bjorn onder de attractie op de grond liggen. Het bloed kwam zo ongeveer uit alle gaten, ik twijfelde of hij het zou overleven.” Bjorn valt van zo’n 10 à 15 meter hoogte op de keiharde ondergrond, doordat het touw van de attractie het begeeft. Met hoge spoed wordt hij naar het ziekenhuis gebracht. Daar worden in meerdere uren durende operaties zijn linkerarm weer aan elkaar wordt gezet, de breuken in zijn gezicht gerepareerd worden en beide onderbenen en hielen weer aan elkaar gepuzzeld worden. Daarnaast heeft hij een zware hersenschudding.

### **“Mijn lichaam heelt weer, mijn hoofd wordt nooit meer beter”**

“Toch was het eerste ongeluk het zwaarste”, meent Bjorn. “Het tweede ongeluk was weliswaar heftig, maar lichamelijke verwondingen helen weer. En met de gevolgen die ik hieraan over heb gehouden, zoals pijn aan mijn voeten of een functiebeperking in mijn arm, kan ik prima leven. Mijn hoofd wordt nooit meer beter. Door het eerste ongeluk had ik een hele andere instelling toen ik voor de tweede keer in mijn leven de dood in de ogen keek en in het ziekenhuis terecht kwam. Ik had het al een keer meegemaakt, dus had eerder zoiets van ‘kom maar op!’”

### **Op eigen manier revalideren**

Door mijn eerste ervaring met revalideren, wist ik goed wat ik wel en niet wilde. Ik heb er daarom voor gezorgd dat ik op mijn manier revalideerde en leefde, en niet op de manier van een ander. Toen ik ontslagen werd uit revalidatiecentrum Vogellanden in Zwolle, wilde ik naar mijn eigen woning terug. Mijn vader vond dit niet verstandig. >



**“Ik wil niet altijd kiezen voor de makkelijke weg, waardoor ik keuzes maak waar ik me achteraf niet goed over voel”**

Als het te zwaar zou blijken, kon ik naar mijn idee op ieder moment alsnog bij hem gaan wonen. Maar als ik het niet zou proberen, wanneer zou

dan het moment zijn om uiteindelijk toch weer op mezelf te gaan wonen? Dat zou veel lastiger zijn. Ik heb dus aangegeven hoe ik het wilde hebben, door sterk in mijn schoenen te staan. Ik probeer mijn eigen keuzes voorop te zetten.”

#### **Hulp bij het maken van bewustere keuzes**

Eenmaal thuis komt Bjorn in contact met Marijke van der Wijk, individueel begeleider bij InteraktContour. Ook na zijn eerste ongeluk heeft zij hem al begeleid, totdat zij met zwangerschapsverlof ging. “Marijke komt langs voor een praatje en ze houdt in de gaten of ik niet helemaal versmeer in mijn zool”, legt Bjorn uit. “Daarnaast helpt ze mij om bewustere keuzes





te maken in mijn leven en soms minder impulsief beslissingen te nemen. Ik wil niet altijd kiezen voor de makkelijke weg, waardoor ik keuzes maak waar ik me achteraf niet goed over voel. Ik leer met haar begeleiding beter nadenken over wat ik eigenlijk wil. En als ik iets wil, probeer ik dat zoveel mogelijk zelf te doen. Als ik iets een aantal keer probeer en het lukt niet, kan ik altijd nog om hulp vragen.”

### **Veel steun in de rug van naasten**

Marijke en oom Henk zijn niet de enigen die voor Bjorn klaar staan. Ook Carla Viskaal is een grote steun in zijn rug. “Bjorn hoort bij onze familie. We nodigen hem overal voor uit, van personeelsfeesten tot verjaardagen”, vertelt ze. “Toen hij na het tweede

ongeluk nog in zijn elektrische rolstoel zat, kwam hij alweer langs op de zaak. Gewoon omdat hij dat wilde, wat anderen daar ook van vonden. Dan reed hij hier rond en genoot hij van de gezelligheid.”

### **Belangrijk om mensen in hun waarde te laten**

“Bij Viskaal gunnen ze het mij om met mijn passie bezig te zijn, ook al mag ik niet meer rijden. Dat wat ik op de zaak allemaal mag doen, maakt me absoluut gelukkig”, zegt Bjorn. Ook Carla wordt daar gelukkig van. “Ik vind het prachtig dat hij zo geniet van de dingen die hij hier mag doen. Ik denk ook dat hij bij ons zo fijn rondloopt, omdat wij hem gewoon behandelen zoals we iedereen behandelen”, zegt zij. ➤



Dat lijkt dan ook een grote overeenkomst te zijn met oom Henk. “Je moet mensen in hun waarde laten, ook mensen met NAH”, stelt hij. “Ik behandel Bjorn als mijn gelijke. Hij wil zoveel mogelijk zelfstandig blijven en doen wat hij zelf wil. Daarin moet hij leren aangeven wat goed voor hem is. Wat hij wil. Op basis van wat hij vertelt, denk ik met hem mee als steun in de rug zodat hij zijn eigen regie kan houden. En mensen kunnen vaak meer dan je denkt. Daarom moet je ze zelf dingen uit laten proberen. Ik laat hem in zijn waarde.”

### “Ik ga zelf over de inrichting van mijn leven”

“Naar mijn idee heb ik altijd mijn eigen beslissingen en keuzes gemaakt. Ik ga nog steeds zelf over de inrichting van mijn leven. Henk stimuleert mij daarin. We hebben een goede band”, vertelt Bjorn. En die band is zelfs beter dan ooit. Henk: “Door het ongeluk

### “Ik ga nog steeds zelf over de inrichting van mijn leven”

hebben we een veel hechtere band gekregen. Vroeger waren we eigenlijk niet close. Toen er wat met hem gebeurde, kwamen zijn ouders bij mij. Tot die tijd hadden we onze eigen levens. Nu ben ik veel meer verweven met het gezin. Maar ik zorg dat ik gepaste afstand houd. Als er iets is, weet Bjorn dat ik altijd voor hem klaar sta.”

Ondertussen blijft Bjorn zijn eigen keuzes maken om zijn leven in te richten. “Ik leer alle dagen nog wel iets bij van ervaringen en de mensen die mij steunen. Ik kies voor mijn eigen pad. Ik ga moedig voorwaarts!”



*Na het auto-ongeluk liet Bjorn een tattoo zetten als eerbetoon aan zijn beste vriend, die door het ongeluk om het leven kwam.*



# Meer verantwoordelijkheid dankzij individuele begeleiding

**Marijke van der Wijk is individueel begeleider bij InteraktContour en begeleidt Bjorn. Elke week of om de week komt ze bij hem thuis. Tijdens deze afspraken bespreken ze welke belangrijke zaken in Bjorns leven spelen en waar hij ondersteuning bij kan gebruiken. Op die manier werkt Bjorn aan het behalen van zijn doelen.**

---

Marijke: “Eén van die doelen is om minder impulsief te zijn. Zo zette hij in het verleden soms erg persoonlijke verhalen op Facebook, terwijl dat voor hem eigenlijk niet goed was. Door dat te bespreken, leert hij te denken voordat hij doet.”

Het krijgen en nemen van die verantwoordelijkheid is volgens Marijke iets waardoor Bjorn in de afgelopen jaren mooie stappen heeft gezet en zijn eigen regie is versterkt. “Het begin van die stappen is naar mijn idee geweest dat Bjorn op zichzelf ging wonen. Daardoor

krijgt hij meer verantwoordelijkheid. Ook ik geef hem als begeleider veel verantwoordelijkheid en begeleid hem in hoe hij die verantwoordelijkheid kan nemen. Ik zou bijvoorbeeld elke dag dat wij een afspraak hebben een bericht kunnen sturen dat ik langskom, zodat hij het niet vergeet. Maar hij heeft een agenda en een telefoon die hij kan gebruiken. We hebben daarom samen gekeken hoe hij die agenda kan inrichten, zodat hij die zelfstandig kan gebruiken en zijn eigen verantwoordelijkheid kan nemen”, licht Marijke toe. Daarnaast is een belangrijk

onderdeel van de begeleiding rouw en verliesverwerking. Dit is niet alleen onderdeel van de individuele begeleiding, maar ook van Hersenz-behandeling die Bjorn sinds een tijd volgt. Marijke: “Hij kan niet altijd maar doorgaan en negeren wat gebeurd is. Het is goed om daar bewust bij stil te staan. Daardoor kan Bjorn de onverwerkte gebeurtenissen rondom de ongelukken verwerken. Zo krijgt hij meer zicht op wat de ongelukken voor invloed op zijn leven hebben gehad en wat hij in zijn leven wil. Op die manier krijgt hij zijn eigen regie nog verder op orde.”

# Ontwikkelingen in de zorg

**Over niet-aangeboren hersenletsel is veel te onderzoeken en organiseren. Het kan lastig zijn de nieuwste ontwikkelingen hierover bij te houden. Daarom vind je op deze pagina belangrijk nieuws over de zorg voor mensen met NAH.**

---

## Financiering voor ontwikkeling NAH-tools toegekend

**Diverse organisaties in Nederland werken samen in het NAH-Kennisnetwerk. Dit netwerk ontwikkelt onder andere NAH-tools. Het doel hiervan is om meer kansen te creëren voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel om actief deel te nemen in de samenleving. Recent is bekendgemaakt dat het netwerk een financiering krijgt om diverse nieuwe producten te ontwikkelen om aan dit doel te werken.**

### **Drie producten op basis van drie onderzoeken**

De partners in het netwerk voerden de afgelopen jaren diverse onderzoeken uit. Op basis van de resultaten uit elk onderzoek is een voorstel gedaan om een passend product te ontwikkelen. En daar is goed nieuws over! ZonMw heeft een subsidie toegekend om de volgende producten te ontwikkelen:

#### **1. Een hersenletselpaspoort**

Hierin wordt kennis over hersenletsel op één plek gebundeld wordt waardoor professionals gegevens beter kunnen vergelijken en samenwerken en de zorg voor mensen met NAH verbeterd kan worden.

*Ontwikkeld door Maastricht University*

#### **2. Werkboek 'Laat je horen'**

Een werkboek dat mensen met hersenletsel uitnodigt samen met hun naasten en/of begeleider na te denken over de manier waarop zijn inspraak willen geven over hun zorg en ondersteuning

*Ontwikkeld door Vilans, VUMC en Hersenletsel.nl*

#### **3. Een ervaringskoffer**

Een product dat de participatie van mensen met NAH bevordert door kansen en knelpunten van de persoon te achterhalen, de dialoog aan te gaan en op basis hiervan participatiemogelijkheden te onderzoeken.

*Ontwikkeld door Windesheim en de Hersenz-organisaties*





## 's Heeren Loo is veertiende partner van Hersenz

In 2020 is zorgorganisatie 's Heeren Loo toegetreden tot het Hersenz-netwerk. Daarmee zijn er nu veertien organisaties in Nederland die de Hersenz-behandeling aanbieden. Deze behandeling is erop gericht mensen met NAH te leren omgaan met hun hersenletsel.

Hieronder vind je een overzicht van alle organisaties die Hersenz-behandeling aanbieden. Wil je meer informatie? Kijk dan op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl).

**Groningen, Friesland, Drenthe, Overijssel**  
*Noorderbrug*  
[www.noorderbrug.nl](http://www.noorderbrug.nl)

**Overijssel, Gelderland, Flevoland**  
*InteraktContour*  
[www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)

**Gelderland**  
*Zozijn*  
[www.zozijn.nl/nah](http://www.zozijn.nl/nah)

**Gelderland, Midden-Brabant**  
*Siza*  
[www.siza.nl](http://www.siza.nl)

**Zuid-Gelderland, Noordoost-Brabant, Noord-Limburg**  
*Pluryn*  
[www.pluryn.nl](http://www.pluryn.nl)

**Utrecht, Gooi- en Vechtstreek en West-Nederland**  
*Boogh*  
[www.boogh.nl](http://www.boogh.nl)

**Noord- en Zuidoost-Brabant**  
*SWZ*  
[www.swzzorg.nl](http://www.swzzorg.nl)

**West-Brabant**  
*Amarant*  
[www.amarant.nl](http://www.amarant.nl)

**Limburg**  
*SGL*  
[www.sgl-zorg.nl](http://www.sgl-zorg.nl)

**Noord-Holland**  
*Heliomare*  
[www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)

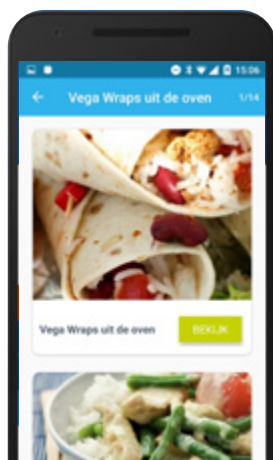
**Zuid-Holland**  
*Middin*  
[www.middin.nl](http://www.middin.nl)

**Zuid-Holland**  
*Gemiva-SVG*  
[www.gemiva-svg.nl/hersenz](http://www.gemiva-svg.nl/hersenz)

**Zeeland**  
*Gors*  
[www.gors.nl/hersenz](http://www.gors.nl/hersenz)



**Apps en gadgets kunnen ondersteunen bij het behouden van je zelfredzaamheid. Door het grote aanbod is er voor ieder wat wils. Hieronder vind je een kleine greep uit de mogelijkheden. Ben je benieuwd naar meer apps? Kijk dan op [www.verdermethersenletsel.nl/apps](http://www.verdermethersenletsel.nl/apps)**



### HUMANITAS KOOKAPP

#### Gratis

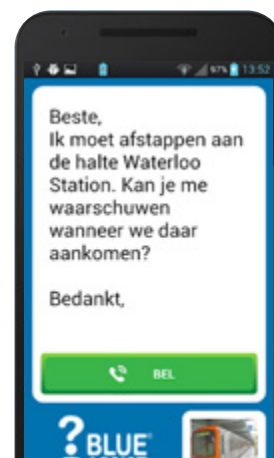
Deze app is ontwikkeld zodat mensen met een hulpvraag zelfstandig een maaltijd kunnen bereiden. De app helpt bij het boodschappen doen en koken binnen budget. In eenvoudige stappen word de gebruiker meegenomen door het recept. Daarnaast vind je in de app afbeeldingen en video's met uitleg over kookgerei en ingrediënten. Op dit moment telt de app 25 recepten.

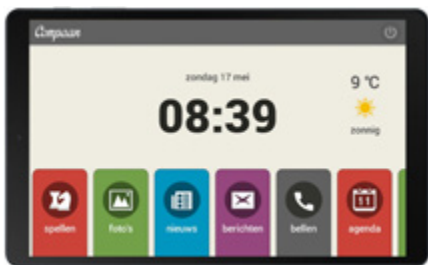


### CLOUDINA BLUEASSIST

**€3,00**

Met BlueAssist kunnen mensen die lastig kunnen communiceren of praten, contact met anderen maken om hulp te vragen. De gebruiker kan een bericht aan een voorbijganger tonen waarin gevraagd kan worden om hulp.





## COMPAAN TABLET

De Compaan tablet is ontwikkeld voor mensen die lastig hun weg weten te vinden op digitale apparaten. De Klassieke Compaan heeft grote knoppen, een overzichtelijk scherm en simpele navigatie. De Compaan heeft dezelfde functies als een reguliere tablet, zoals beeldbellen, internetten, foto's bekijken en spelletjes spelen. Daarnaast zit er een extra functie op, waardoor naast en mantelzorgers zorg op afstand kunnen bieden als dat gewenst is. In een speciaal portaal kunnen medicatieherinneringen en agenda-afspraken ingesteld worden. **De Klassieke Compaan kost eenmalig €299. Erbij is een abonnement af te sluiten voor €12,95 per maand. Kijk voor meer informatie op [www.uwcompaan.nl](http://www.uwcompaan.nl).**

## OOGDRUPPELBRIL

Het kost vaak veel moeite om oogdruppels op de juiste manier aan te brengen. Met deze oogdruppelbril wordt dat een stuk makkelijker. De bril bevat verschillende openingen, gemaakt zodat alle gangbare maten flesjes en pompjes in de bril passen. Steek het flesje in de bril, zet de bril op, kijk omhoog en breng zelf de oogdruppels aan. **De druppelbril is te bestellen voor €11,45 bij [www.druppelzorg.nl](http://www.druppelzorg.nl).**



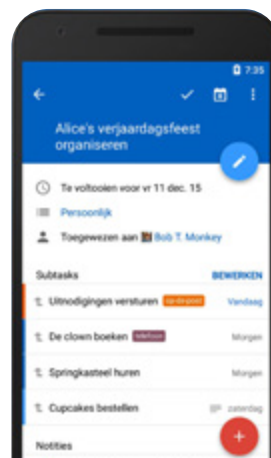
## TANDPASTA DISPENSER VAN ECOCO

Met een tandpasta dispenser kun je met één hand tandpasta op je tandenborstel doen. Draai bovenin een tube tandpasta en druk je je tandenborstel in de dispenser. Deze geeft automatisch een dosis tandpasta af op de tandenborstel. Ideaal als je moeite hebt met je fijne motoriek of maar een functionele hand of arm hebt. **Er zijn diverse modellen tandpastadispensers te verkrijgen op [www.bol.com](http://www.bol.com). Op basis van reviews lijken de dispensers van Ecoco het beste te functioneren. Deze variëren in prijs van €17 tot €50.**

## REMEMBER THE MILK

### Gratis

Hoewel de naam van de app ('vergeet de melk niet') anders doet vermoeden, kan deze app jou aan alles herinneren wat je niet wilt vergeten. Je kunt alles plannen en opslaan, van boodschappen doen tot studietaken en geplande afspraken.





# Goed genoeg

Wanneer is goed  
Gewoon goed genoeg  
Is het tijd voor een pauze  
Of is dat nog te vroeg...

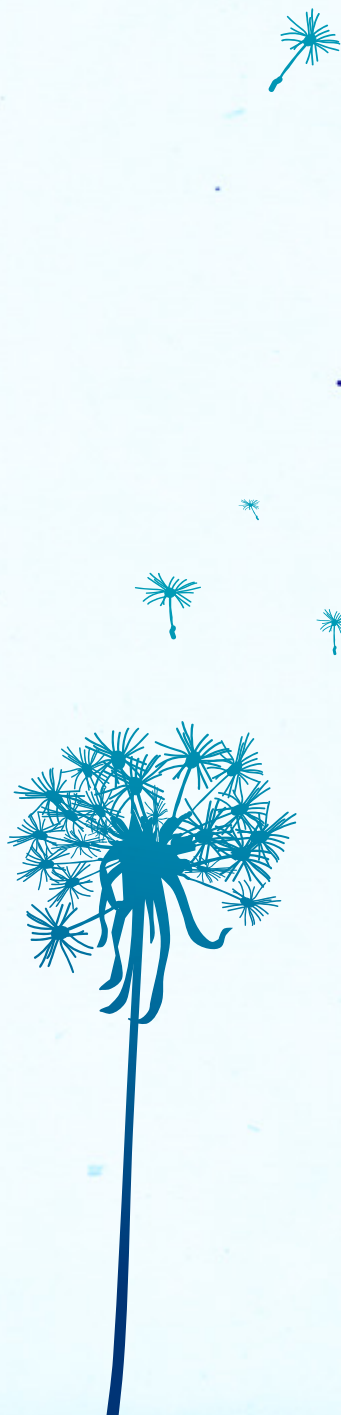
Na tijden van knokken  
Van blijven proberen  
Zit er ergens een grens  
Aan het eeuwige leren...

Stapjes worden kleiner  
En kosten meer tijd  
Maar als je berust  
Krijg je dan geen spijt

Vallen en opstaan  
Kosten en baten  
Levert het genoeg op  
Of kun je het beter laten...

Leven of streven  
Naar anders of meer  
Gewoon goed genoeg  
Mag ook best een keer

Karin Weidekamp



# Dichten als therapeutische bezigheid

**Karin (37) is zwanger en gaat bijna trouwen met haar grote liefde, als ze in 2015 samen een auto-ongeluk krijgen. Ze loopt daarbij niet-aangeboren hersenletsel op.**



Kort na het ongeluk krijgt ze een miskraam. Na het ongeluk wordt schrijven een soort therapeutische bezigheid om de gebeurtenissen en veranderingen in haar leven te verwerken. Inmiddels heeft ze meerdere dichtbundels gepubliceerd (zie kader), in de hoop dat ook haar lezers een sprankje hoop (of meer) uit haar gedichten halen. Een van haar gedichten lees je op de pagina hiernaast.

---

## Gedicht over eigen regie

“Voor mij betekent mijn eigen regie pakken juist ook een grens trekken. Want wanneer is goed, goed genoeg? Je hoeft niet altijd te blijven knokken en nog stappen vooruit te maken. Bij mij beklijven nieuwe vaardigheden steeds minder goed. Daarom heb ik de grens getrokken om mij nu juist op een stukje berusting te focussen, waarin ik tevreden kan zijn met dat wat ik nog kan. Ik heb alle stappen gemaakt die ik nog wilde en kon zetten. Ik mag zijn zoals ik nu ben.”



## Goedemorgen, mevrouw Weidekamp

De gedichten in de dichtbundel ‘Goedemorgen, mevrouw Weidekamp’ schrijft Karin vooral in het eerste jaar na het oplopen van haar hersenletsel. Ze zoekt naar antwoord op vragen zoals wat er door haar NAH eigenlijk aan de hand is in haar leven en wat haar hersenletsel voor haar betekent.



## Een nieuwe jas

Na het auto-ongeluk wordt Karin gedwongen om een nieuwe jas te dragen, die haar in eerste instantie niet lekker zit. Al snel beseft ze echter dat ze haar oude leven niet meer terug krijgt en enkel door los te laten, het geluk weer kan vinden. De gedichten in deze bundel schreef Karin toen de gevolgen van haar hersenletsel wat meer geland waren. Want hoe ga je dan verder?

# Nieuws uit de organisatie

De zorg staat nooit stil, en wij dus ook niet! Op deze pagina vind je nieuws uit onze organisatie.

## Samen door de coronacrisis

**Het coronavirus had ingrijpende gevolgen voor onze cliënten en organisatie. De reguliere zorg ging door. Tegelijkertijd moesten we cliënt en medewerker zo goed mogelijk beschermen tegen het coronavirus en deze tijd zo draaglijk mogelijk voor hen maken.**



Door ons gezamenlijk in te spannen en de coronamaatregelen na te leven, is verspreiding van het coronavirus voorkomen. Dit was moeilijk. We moesten inspelen op nieuwe situaties en op onverwachte vragen van cliënten, naasten en medewerkers. Daarom hebben we twee coronateams opgericht, zodat we snel konden overleggen en de besluiten konden nemen die nodig waren.

Daarnaast zetten teamadviseurs en verpleegkundig coaches hun expertise in om onze teams te ondersteunen. Op die manier konden we cliënten zo goed mogelijk beschermen.

### **Ook positieve invloed op de toekomst**

Dagbestedings- en behandellocaties sloten door het coronavirus. Daarom organiseerden onze medewerkers

onder andere online begeleiding en dagbesteding. Ook is er meer dagbesteding georganiseerd op onze woonlocaties. Dit werd door de bewoners als zeer prettig ervaren. Daarom gaan we daar ook na corona mee door.

Wil je meer lezen over onze inspanningen tijdens de coronacrisis? Kijk dan op [www.interaktcontour.nl/corona](http://www.interaktcontour.nl/corona).



# Nieuwe woonlocatie in Almelo: de Klokkenbelt



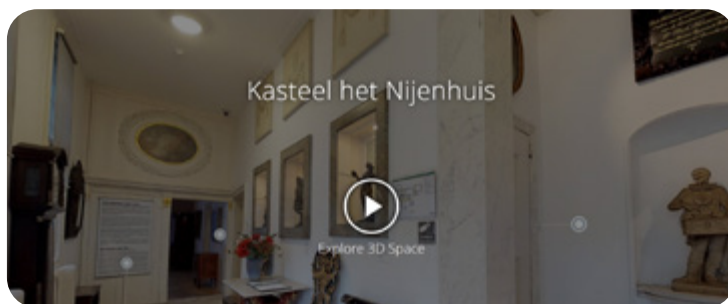
De afgelopen twee jaar heeft het gebouw 'De Klokkenbelt' in Almelo een make-over gekregen. Het voormalige eerste na-oorlogse verzorgingstehuis van Nederland is ingericht als gezondheidscentrum én woonlocatie van InteraktContour. In de nieuwe woonlocatie zijn 66 ruime, moderne appartementen gerealiseerd voor mensen met hersenletsel. De toekomstige bewoners zijn de afgelopen jaren nauw betrokken bij de inrichting van de woonlocatie. Begin september verhuizen zij hiernaar toe.

## Online dagbesteding om thuis actief te blijven

Door de coronamaatregelen werden alle dagbestedingslocaties in Nederland gesloten. Om onze cliënten toch activiteiten aan te bieden, startten we 'Online dagbesteding'. Elke week publiceren wij een nieuw programma met daarin activiteiten om van

maandag tot en met vrijdag in de ochtend, middag en avond thuis te doen. De activiteiten zijn gericht op het trainen van verschillende lichaams- en hersenfuncties en voor ontspanning en vermaak. Zo bevat het programma een bewegingsoefening, een tekenles of een

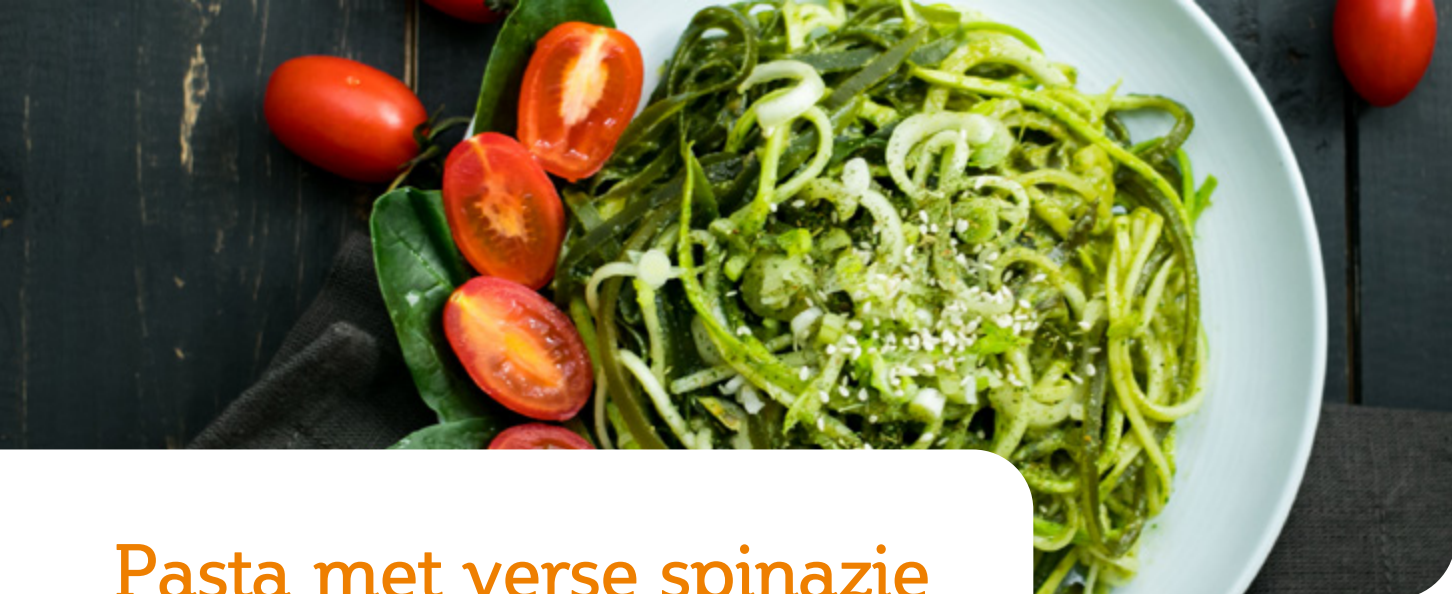
virtueel bezoek aan een museum. Alle activiteiten kun je vanuit huis doen. Ben je benieuwd naar deze vorm van dagbesteding? Kijk dan op [www.interaktcontour.nl/online-dagbesteding](http://www.interaktcontour.nl/online-dagbesteding)



## Kookboek voor mensen met hersenletsel



Koken kan lastig zijn als je hersenletsel hebt. Want welke stappen moet je nemen om tot een lekker gerecht te komen? Om dat makkelijker te maken, heeft InteraktContour het 'Kookboek voor mensen met hersenletsel' gemaakt. In het kookboek staan 40 recepten, variërend van soepen en salades tot bijgerechten en hoofdgerechten. De bereidingswijzen zijn opgedeeld in eenvoudige stappen. Het kookboek wordt in november gepubliceerd en is vanaf dan te bestellen. Houd ons facebookaccount in de gaten voor meer informatie. **Ter inspiratie vind je op de pagina hierna één van de recepten uit het boek.**



# Pasta met verse spinazie

Hoofdgerecht | 4 personen | 50 minuten

## Benodigd kookgerei

- ✓ Eetlepel
- ✓ Koekenpan
- ✓ Pan met deksel
- ✓ Snijplank
- ✓ 2 Schaaltjes
- ✓ Vergiet
- ✓ Keukenmes
- ✓ Schilmesje
- ✓ Pollepel
- ✓ Weegschaal

## Benodigde ingrediënten

|                             |             |
|-----------------------------|-------------|
| Pasta                       | 300 gram    |
| Verse spinazie              | 500 gram    |
| Kruiden roomkaas            | 150 gram    |
| Ui                          | 1           |
| Kleine kipfilets            | 4           |
| Pijnboompitten (geroosterd) | 2 eetlepels |
| Zout en peper               | naar smaak  |
| Olijfolie                   | 1 eetlepel  |

## Stappen

### Voorbereiding

- 1 Snijd de kip in stukjes
- 2 Maak de ui schoon en snijd fijn

### Pasta koken

- 3 Doe het water in de pan
- 4 Voeg de pasta toe wanneer het water kookt
- 5 Giet de pasta af in het vergiet

### Kip en pijnboompitjes bakken

- 6 Rooster 2 eetlepels pijnboompitjes bruin in de koekenpan
- 7 Doe de pijnboompitjes in een schaalte
- 8 Doe 1 eetlepel olijfolie in dezelfde koekenpan (waarin je net de pijnboompitjes hebt geroosterd)
- 9 Doe de kipfiletblokjes in de pan
- 10 Breng eventueel op smaak met zout en/of peper

- 11 Bak de kipfiletblokjes goudbruin
- 12 Doe de gare kipfiletblokjes in een schaalte

### Ui en spinazie bereiden

- 13 Fruit de ui in dezelfde pan van de kipfilets
- 14 Voeg de spinazie beetje bij beetje toe
- 15 Laat de spinazie in de pan slinken
- 16 Roer er 150 gram kruidenroomkaas door
- 17 Roer er de blokjes kip door

### Serveren

- 18 Meng de pasta met de kip/spinazie van stap 17
- 19 Verdeel de pasta over de borden
- 20 Bestrooi met pijnboompitjes
- 21 Controleer of het fornuis uit is

## Afasiesleutelhanger vanaf oktober verbeterd verkrijgbaar!

Onze afasiesleutelhanger wordt vernieuwd. De nieuwe uitvoering wordt gemaakt van steviger materiaal dat langer meegaat. Ook wordt de QR-code beter scanbaar. Daarnaast wordt de webpagina waar de QR-code heen leidt aangevuld en overzichtelijker gemaakt. De vernieuwde sleutelhanger is binnenkort te bestellen op [www.interaktcontour.nl/sleutelhanger](http://www.interaktcontour.nl/sleutelhanger). Houd ons facebookaccount in de gaten voor informatie over de afasiesleutelhanger.



VKEH



# Verder met hersenenletsel? Er is altijd iets mogelijk.

Bel 0341 - 255 777 of kijk op [www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)

## OP DE HOOGTE BLIJVEN?

Volg ons op:

 /InteraktContour

 InteraktContour

[www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)

**InteraktContour**  
*verder met hersenenletsel*