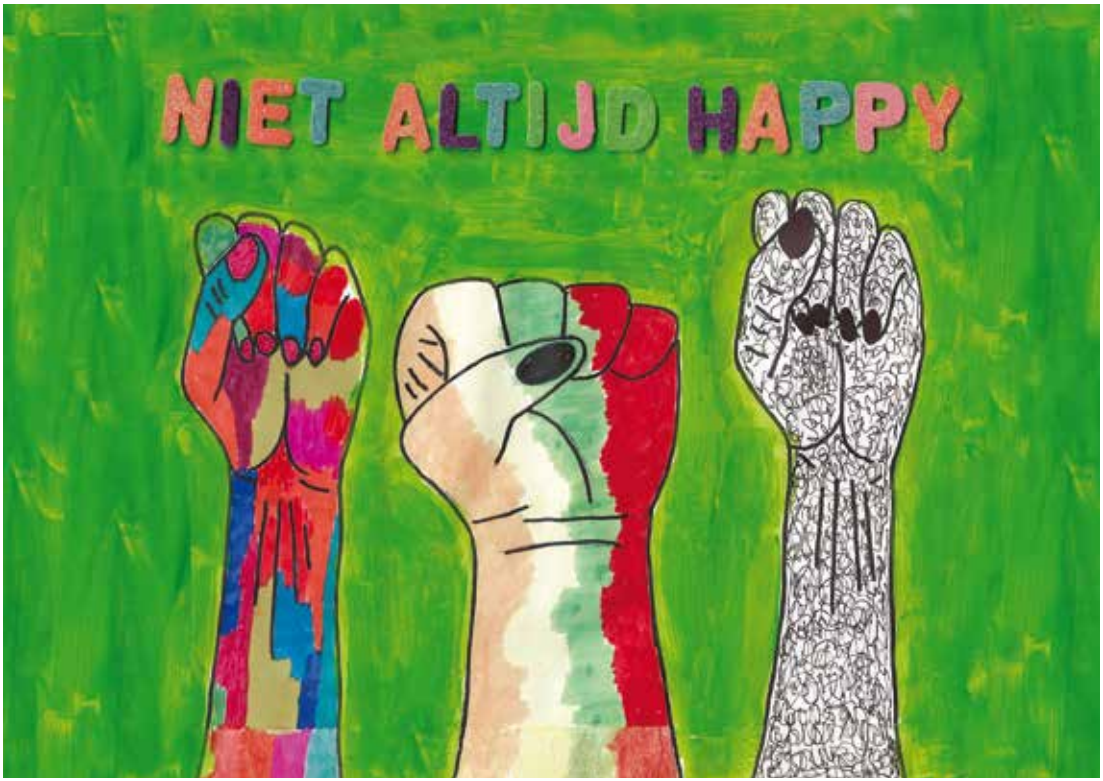


De Wensvogel

Niet Altijd Happy
©2026 Manola Francinette Sint Jago en de Hersenstichting
(www.manolasintjago.nl; www.hersenstichting.nl)

Redactie en vormgeving: De Wensvogel (onderdeel van uitgeverij Tobi Vroegh)
Eindredactie: Frank Laan
Drukwerk: Ipskamp, Enschede



Inhoud

Het leven vormgeven, *voorwoord* 5

Meer weten over NAH **7**
Wat is NAH? 8
En ineens is alles anders! 10
Je wilt verder met je leven... 13
Leven met hersenletsel 14
Gevolgen niet-aangeboren hersenletsel 16
Omgaan met NAH 19
Omgaan met iemand die hersenletsel heeft 20
Over de Hersenstichting 23
The Class, project van de Hersenstichting 24
Over Het Erik Scherder Huis 27

Gespecialiseerde organisaties **30**
• Professionals in NAH 31
• NAH Nazorg 32
• InteraktContour 35
• Heliomare 36

Manola Sint Jago en NAH **39**
Niet Altijd Happy, *gedicht* 41
Het verhaal van Manola Sint Jago 43
NAH heeft mij geraakt, maar niet gekraakt 47
Overleven met NAH, *gedicht* 48
Een kat met zeven levens 51

De kunstzuil en NAHst **53**
Het idee van de kunstzuil 54
We zijn kunstzinnig, ook met halve kracht, *gedicht* 55
Het maken van de kunstzuil bij NAHst café 56
De houten vaas met sterke vrouwen en een zwarte kat met zeven levens 61
De kunstzuil op reis 62
Een reünie met de kerngroep 65
Extra dank! 66
Over NAHst en Anita Muschner 71

Portretten van NAH'ers **75**
Over de tekeningen van Manola 76

Het contact met lotgenoten heeft mij veel positieve dingen gebracht, want inmiddels vlieg ik als een echte geluksvogel rond.





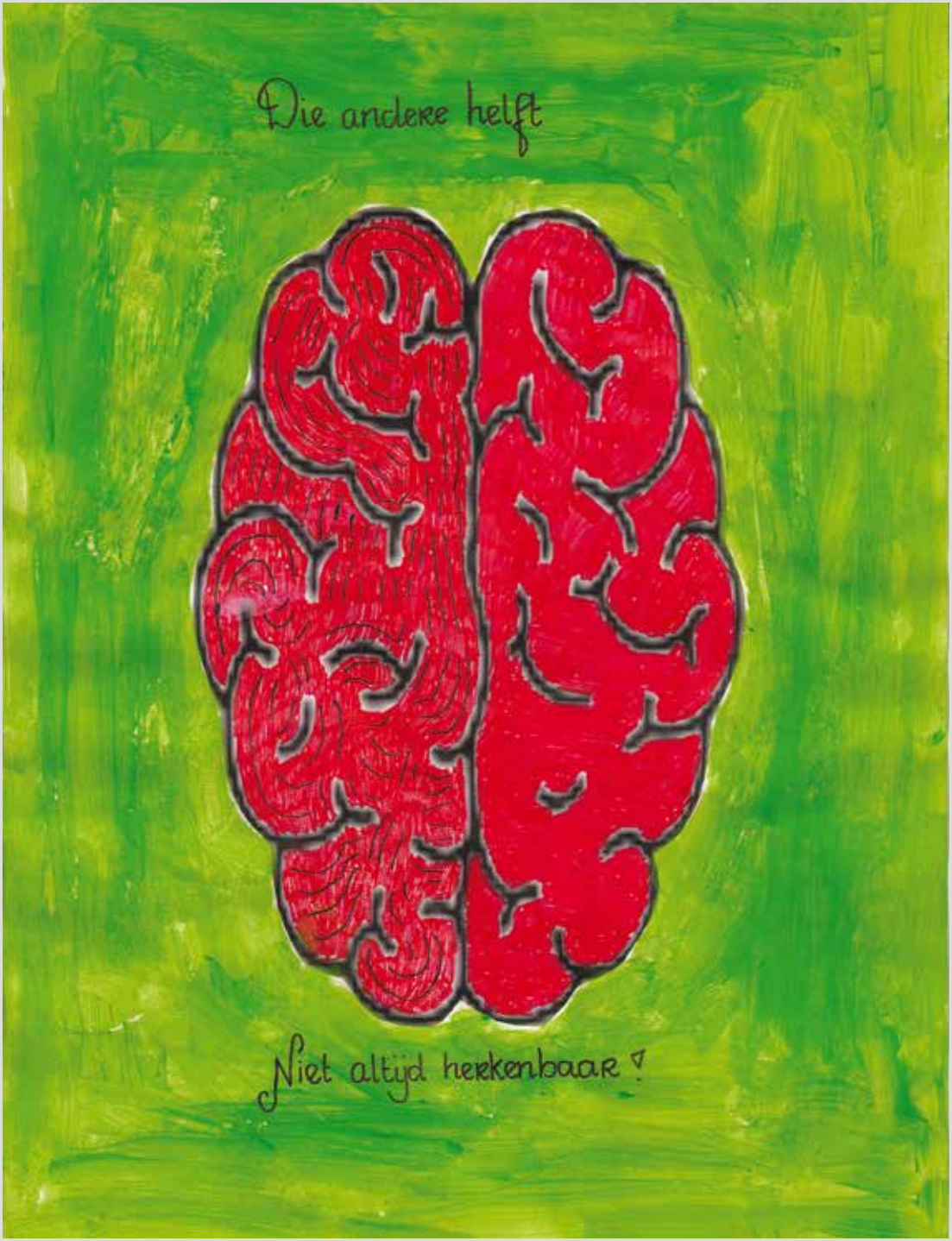
Na mijn NAH diagnose voelde ik mij net een pechvogeltje. Alleen, onbegrepen en zwaar depressief.

Het leven vormgeven

Onze hersenen helpen ons het leven te leiden. Bij alles wat we doen en zelfs als we slapen, dus tijdens activiteit en inactiviteit. Maar dat regelcentrum is kwetsbaar. Door allerlei oorzaken kan schade ontstaan, aangeboren of later in het leven (Niet-Aangeboren Hersenletsel). Mensen met hersenletsel en hun omgeving staan er in Nederland gelukkig niet alleen voor. Organisaties als InteraktContour, Erik Scherder Huis en Heliomare bieden gerichte ondersteuning, via behandelprogramma's als Hersenz. Verder noemen we graag de Hersenstichting, één van de financiers van dit boek. Vanaf 1989 zet zij zich in voor gezonde hersenen voor iedereen, middels onderzoek, voorlichting, cursussen en projecten voor mensen met een hersenaandoening. U vindt in dit boek meer informatie.

Hersenen bepalen ook onze creativiteit. Manola Sint Jago kon volgens haar vader eerder tekenen dan praten. Een ernstige ziekte dwong haar ooit te verhuizen van het zonnige Aruba naar Nederland. Ondanks hersenletsel en ander lichamelijk ongemak noemt Manola zichzelf nu liever 'chronisch creatief'.
Schilderen doet ze in een vrolijke, kleurrijke stijl; verder publiceerde ze dichtbundels en een kinderboek en maakte ze bijvoorbeeld schalen, kotomisi-poppen en sieraden. Ze exposeerde in binnen- en buitenland en nam het initiatief voor diverse kunstzuilen, gemaakt door mensen met een hersenaandoening.
Haar kunst siert dit boek. Al wordt zelf de slingers ophangen moeilijker, Manola Sint Jago maakt er wel een feest van. In het laatste deel een reeks indrukwekkende portretten, die zij maakte over het leven met NAH.

Frank Laan

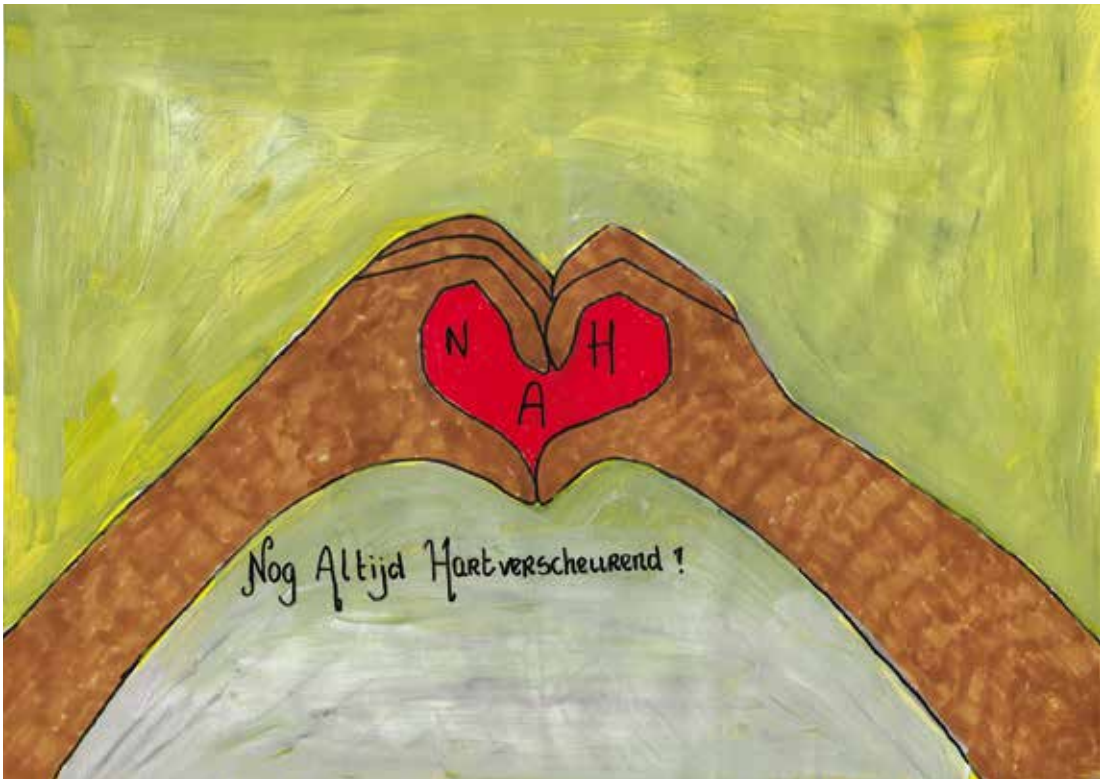

Die andere helft
Niet altijd herkenbaar

Meer weten over NAH

NAH is als een slecht huwelijk,
voordat je het weet zit je er je hele leven aan vast
en van NAH kun je niet scheiden.
Maar je kunt wel als vrienden door het leven gaan
dat maakt het leven een stuk aangenamer.

Wat is NAH?

Als er in de loop van je leven schade aan je hersenen ontstaat, dan heet dat niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Deze schade kan bijvoorbeeld ontstaan door een verkeersongeluk of beroerte. Het gaat om schade die is opgelopen na de 1e maand na de geboorte.
Aangeboren hersenletsel ontstaat door hersenbeschadiging tijdens de zwangerschap, rond de geboorte of de eerste maand na de geboorte. Lees verder en ontdek wat niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is, welke klachten erbij horen en krijg tips voor als jijzelf of een dierbare hiermee te maken heeft.
Wat betreft niet-aangeboren hersenletsel, onderscheiden we twee soorten: **traumatisch hersenletsel** en **niet-traumatisch hersenletsel**. Op de rechterpagina meer hierover.



Traumatisch hersenletsel

Deze schade ontstaat door een klap tegen je hoofd. Een vorm van traumatisch hersenletsel is een hersenkneuzing. De klachten van een hersenkneuzing lijken op die van een hersenschudding maar gaan vaak niet meer weg.
Er zijn vaak problemen met zien, begrijpen en onthouden. Ook kun je moeite hebben met het bewegen van een deel van je lichaam.
Sommige mensen houden langer dan een maand last van hun klachten.
Wanneer dit gebeurt na een hersenkneuzing, noemen we dit klachten die te maken hebben met niet-aangeboren hersenletsel.

Niet-traumatisch hersenletsel

Deze schade ontstaat door een proces in je lichaam. Verschillende vormen van niet-traumatisch hersenletsel zijn:

Beroerte

Door een beroerte kan één kant van je lichaam verlamd raken. Ook kun je problemen krijgen met praten, zien en onthouden. Een beroerte komt meestal voor bij volwassenen boven de 65 jaar.

Hersenvliesontsteking (meningitis)

Hersenvliesontsteking ontstaat door een virus of bacterie. Je krijgt plots koorts, ernstige hoofdpijn en een stijve nek. Soms lukt het niet meer om wakker te blijven. Vaak ben je ook in de war of vergeet je dingen snel.

Hersenontsteking (encefalitis)

De kenmerken van een hersenontsteking lijken erg op die van een hersenvliesontsteking. Het verschil is dat een hersenontsteking zich vaak minder snel ontwikkelt. In de loop van dagen tot weken krijg je langzaam steeds meer klachten.

NAH door te weinig zuurstof

In bepaalde situaties kunnen je hersenen niet genoeg zuurstof krijgen en daardoor schade oplopen. Dit proces kan plots gebeuren, bijvoorbeeld na een hartstilstand of als je bijna verdrinkt. Maar het kan zich ook langzamer ontwikkelen. Bijvoorbeeld nadat je giftige stoffen hebt ingeademd.

Hersentumor

De meeste patiënten met een hersentumor hebben last van hoofdpijn en epilepsie.
Ook hebben zij vaak problemen met zien, horen, voelen, bewegen en denken.

Neuroborreliose (de ziekte van Lyme)

Als een besmette teek je bijt, dan kun je de ziekte van Lyme krijgen. Dit kan leiden tot allerlei klachten, zoals een scheef gezicht, een pijnlijke arm of been of een hersenvliesontsteking.

Bron: Hersenstichting

En ineens is alles anders!

Als een donderslag bij heldere hemel, zo overvalt hersenletsel je. Wat de oorzaak van je letsel ook geweest is, het overviel je.
Er is een breuk in je leven ontstaan: de tijd voor en de tijd na het hersenletsel. Je bent niet meer zoals je 'vroeger' was, al wil je misschien nog wel dezelfde dingen doen als 'toen'.
Hoe ga jij, en hoe gaan je naasten om met dit veranderde leven?

Diagnose NAH

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) wordt vastgesteld door een arts (vaak een neuroloog) via een combinatie van anamnese (ziektegeschiedenis), lichamelijk onderzoek, beeldvormend onderzoek (zoals een MRI- of CT-scan) en een neuropsychologisch onderzoek (NPO). Hierbij wordt gekeken naar zowel fysieke als cognitieve en gedragsmatige veranderingen. De diagnose NAH wordt als volgt stapsgewijs gesteld.

Anamnese & Neurologisch onderzoek
De arts bespreekt de klachten en doet lichamelijk onderzoek om uitvalsverschijnselen, motorische problemen of sensorische stoornissen te herkennen.

Beeldvorming (CT/MRI-scan)
Met technieken als MRI-scans worden hersenstructuren in kaart gebracht om schade, bloedingen of infarcten zichtbaar te maken.

Neuropsychologisch onderzoek (NPO)
Een neuropsycholoog test cognitieve functies zoals geheugen, concentratie, aandacht en ruimtelijk inzicht om de gevolgen van het letsel in kaart te brengen.

Aanvullend onderzoek
Afhankelijk van de symptomen kunnen logopedisch (taal/slikken) of fysiotherapeutisch (bewegen) onderzoek plaatsvinden.

Misschien heb je als gevolg van het hersenletsel geheugenproblemen of gedraag je je anders dan vroeger of weet je niet meer hoe je verder kunt met het leven. Wat kan het dan fijn zijn als je terug kunt vallen op mensen, die begrijpen wat er met je aan de hand is! Mensen die kennis hebben over de gevolgen van hersenletsel. Die weten hoe jij en je naasten daar het beste mee om kunnen gaan. Mensen die de weg weten in de wirwar van regelingen en instanties in Nederland.

Bron: Professionals in NAH


NAH
NAH
.... En opeens was alles anders.
Waarom ik ?
Waarom nu ?
Waarom blijvend ?
Waarom, waarom ?