

The logo for MVT Arnhem, featuring the letters 'MVT' in a bold, sans-serif font. The 'M' and 'V' are pink, and the 'T' is blue.

Mantelzorg
Vrijwillige Thuishulp
Arnhem



MANTELZORG & NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL (NAH)

Beste mantelzorger en zorgverlener,

Sta jij klaar voor een familielid, vriend of kennis met Niet aangeboren Hersenletsel (NAH)? Dan ben jij als mantelzorger heel belangrijk. Dat geeft vaak veel voldoening maar het kan ook best zwaar zijn. Veel mantelzorgers van mensen met NAH hebben te maken met onbegrip, onmacht en voelen zich soms alleen staan. Terwijl er veel op je afkomt, je keuzes moet maken en vooral goed voor jezelf wil blijven zorgen.

In deze speciale nieuwsbrief lees je meer wat MVT Arnhem voor mantelzorgers voor mensen met NAH kan betekenen. Bekijk ook eens onze speciale [Mantelzorg & NAH](#) of de [veelgestelde vragen](#) op onze website.

Je hoeft het niet alleen te doen!

Warme groet,
Team MVT Arnhem

ACTIVITEITEN



THEMABIJEEENKOMST OVER-EN ONDERPRIKKELING NAH

Iedereen ervaart prikkels anders. Waar de één geniet van drukte, harde muziek en sterke geuren, raakt de ander juist snel overbelast. Bij mensen met NAH kunnen deze verschillen nog sterker zijn: ze reageren vaak anders (gevoeliger of minder gevoelig) op zintuiglijke prikkels dan voorheen. Dat kan leiden tot overprikkeling — met stress, vermoeidheid of terugtrekgedrag — maar ook tot onderprikkeling, waardoor iemand afwezig of passief wordt.

Op maandagavond 15 december organiseren we de themabijeenkomst "Over-en onderprikkeling NAH". De avond wordt begeleid door MVT Arnhem samen met Mw. S. Konings, ergotherapeute bij Pleyade.

Je krijgt praktische handvatten om beter om te gaan met prikkels bij NAH, hoort ervaringen van anderen én ontvangt informatie over de cursus Omgaan met NAH, die start op 20 januari 2026.

[LEES MEER »](#)



CURSUS "OMGAAN MET NAH VOOR FAMILIELEDEN

Heb je een partner, kind of ouder met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)? Bijvoorbeeld door een hersenbloeding (CVA), MS, Parkinson, hersentumor, coma, hersenkneuzing of restverschijnselen na een ongeluk? Maakt dat jullie relatie en contact soms ingewikkeld? Dan is deze cursus iets voor jou! Deze cursus wordt verzorgd in samenwerking met MEE Gelderse Poort. Je ontmoet tijdens deze cursus mensen die zich in dezelfde situatie bevinden. Je krijgt tips en je kunt ervaringen delen.

Data cursus: dinsdag 20 en 27 januari, 10 en 24 februari, 10 en 24 maart 2026

[LEES MEER »](#)



TREFPUNT NAH IN HUISSEN

Heb je Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)? Door bijvoorbeeld: een CVA, hersentumor, hersenkneuzing, coma of Covid? Wil je graag andere mensen met NAH ontmoeten? Dan is dit Trefpunt NAH in Huissen iets voor jou! Je ontmoet mensen met NAH en misschien hun partner. Elke keer worden er onderwerpen besproken. Contact, erkenning, herkenning en voorlichting zijn belangrijk. De eerstvolgende bijeenkomst vindt plaats op woensdag 10 december van 15-17 uur in Huissen.

[LEES MEER »](#)

Datum	Activiteit	Locatie	Tijd
15-12	Themasessie: Over- en onderprikkeling NAH	Arnhem	15-17 uur
17-12	Lella theesalon Arnhem Noord (elke 3e woensdag van de maand)	Arnhem	15-17 uur
18-12	Wandeling voor mantelzorgers (elke 3e donderdag van de maand)	Arnhem	15-17 uur
20-01	Start cursus "Omgaan met NAH voor familieleden"	Arnhem	15-17 uur
22-01	Bondgenotencontact psychische problemen	Arnhem	15-17 uur
26-01	Lella theesalon Zuid (elke 4e maandag van de maand): op 26/1 bezoek Huis van Herinnering	Arnhem	15-17 uur
27-01	Bondgenotencontact Mantelzorgers jonge mensen met dementie	Arnhem	15-17 uur
28-01	Training toekomstbestendig zorgen	Arnhem	15-17 uur
30-01	Afstudeerstuk "BRUS" van Indy Kruithof	Arnhem	15-17 uur
05-02	Themasessie: Levend Verlies	Arnhem	15-17 uur

OVERIGE ACTIVITEITEN MVT ARNHEM

MVT Arnhem organiseert regelmatig bijeenkomsten voor mantelzorgers. Alle bijeenkomsten zijn toegankelijk voor iedereen en zijn meestal gratis. Sommige bijeenkomsten hebben een bepaald thema en zijn vooral bedoeld voor speciale doelgroepen. Aanmelden kan via de betreffende activiteit in onze activiteitenkalender op onze website.

15/12 Themabijeenkomst Over- en onderprikkeling NAH
17/12 Lella theesalon Arnhem Noord (elke 3e woensdag van de maand)
18/12 Wandeling voor mantelzorgers (elke 3e donderdag van de maand)
20/01 Start cursus "Omgaan met NAH voor familieleden"
22/01 Bondgenotencontact psychische problemen
26/01 Lella theesalon Zuid (elke 4e maandag van de maand): op 26/1 bezoek Huis van Herinnering
27/01 Bondgenotencontact Mantelzorgers jonge mensen met dementie
28/01 Training toekomstbestendig zorgen
30/01 Afstudeerstuk "BRUS" van Indy Kruithof
05/02 Themabijeenkomst Levend Verlies

[LEES MEER »](#)

HANDIG



MANTELZORGPAUZE (RESPIJT)

Mantelzorgen is mooi, maar kan ook zwaar zijn. Even op adem komen om jouw accu op te laden is cruciaal voor het verrichten van de zorgtaken voor jouw dierbare. Bekijk hier de mogelijkheden en het aanbod voor het nemen van een mantelzorgpauze.

[LEES MEER »](#)



NAH TOOLS VOOR PROFESSIONALS

Op deze pagina staat een aantal tools die professionals kunnen inzetten bij de begeleiding van mantelzorgers van mensen met NAH.

[LEES MEER »](#)



PRAATPLAAT EN GESPREKSKAARTEN

Met de praatplaat en bijbehorende gesprekskaarten biedt de Hersenstichting een laagdrempelige manier om bepaalde thema's bespreekbaar te maken. Deze hulpmiddelen creëren herkenning, inzicht en ruimte voor open en begripvolle gesprekken.

De praatplaat en gesprekskaarten, welke mede mogelijk zijn gemaakt door de Hersenstichting, zijn gratis te downloaden via de onderstaande link.

[LEES MEER »](#)



CONNECT ME NOW

Wil het vinden van vriendschap of een romantische relatie niet lukken? Zoek je lotgenoten om jouw unieke verhaal mee te delen? Of ben jij een partner, familielid, vriend/vriendin van iemand met NAH? Dan is Connect Me Now dé plek voor jou.

[LEES MEER »](#)



IN ONZE BOEKENKAST

Op onze website staat een pagina met interessante boeken voor mantelzorgers. Voor NAH hebben we de volgende leestips:

- Het moet nou toch niet gekker worden! (L. Van Konijnenburg-Meijnster)
- Best wel heavy (Petra Boolman)
- Nah genoeg niets te zien (Frank Willem Hogervorst)
- Ik mis mij ook (ebook), (Ronald Giphart)
- Zó ben ik! (Martine Kapitein, Rose van Thiel, Roelie Wierenga)
- Zó is het voor mij! (Martine Kapitein, Rose van Thiel, Roelie Wierenga)
- Alles op z'n kop! 2 (Lotgenoten)

[LEES MEER »](#)



MVT CONTACTPERSOON VOOR NAH

Heb je specifieke vragen over mantelzorgondersteuning op het gebied van NAH? Neem dan contact op met Leny van Rooijen via l.vrooijen@mvtarnhem.nl of bel 026 – 370 35 40

[LEES MEER »](#)



FIJNE FEESTDAGEN EN EEN LIEFDEVOL 2026

Ons team gaat tussen 22 december en 2 januari lekker genieten van de feestdagen. Ons kantoor is dan gesloten en mailtjes worden niet beantwoord. MVT is in deze periode voor (mantelzorg)vragen, het mantelzorgcompliment en vragen voor de vrijwillige hulpdienst niet bereikbaar.

We wensen jullie hele fijne feestdagen en een liefdevol 2026!

We staan vanaf 5 januari 2026 graag weer voor jullie klaar!

CONTACT

MVT Arnhem | Slochterenweg 40 | 6835 DX Arnhem | 026-3703540

[Naar de website »](#)

[Stuur een e-mail »](#)



[Bekijk de webversie](#)

© 2025 MVT Arnhem

Mantelzorgen doe je samen
