

# 'Ik vind mezelf niet meer leuk'

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen

SGL



## Een mogelijk hulpmiddel bij het ombuigen van irrationele gedachten

Een hele poos geleden gaf een cliënte aan dat zij soms negatieve gedachten over zichzelf had. Zo vond zij zichzelf sinds haar NAH een vreselijk naar mens. Zij kon immers soms doorzagen over bepaalde zaken tegen haar partner, waardoor er ruzie ontstond. Dat was nooit haar bedoeling, maar ze wist op dat moment gewoonweg niet meer hoe ze moest stoppen. Vooral bij vermoeidheid speelden deze buien op. En eenmaal moe kostte het haar te veel energie, energie die zij op dat moment niet had, om haar negatieve gedachten om te buigen.

## Partner weet beter hoe hij ermee kan omgaan

Na enkele gezamenlijke gesprekken met haar partner realiseerde deze zich dat op zulke momenten als het ware niet de persoon reageert, maar het hersenletsel. Hij weet nu beter hoe hij hiermee kan omgaan, waardoor ruzies enigszins beperkt blijven. Hij gaat er niet meer tegenin, maar geeft aan dat hij het begrijpt en dat hij erop zal terugkomen op het moment dat zij weer uitgerust of gekalmeerd is. Ook adviseert hij haar dan even te rusten, omdat betreffende cliënte dat soms vergeet.

## Alternatieven

Met de cliënte heb ik alternatieve positievere gedachten op papier gezet, zoals: je BENT niet naar, je DOET nu alleen naar, omdat je moe bent. Of wanneer je het gevoel hebt dat niemand aan je denkt of niemand jou mag, denk dan aan alle mensen die jou met je verjaardag bijvoorbeeld een kaartje hebben gestuurd. Soms tellen we het aantal mensen om ons heen. Terwijl eigenlijk niet de kwantiteit, maar juist de kwaliteit van onze relaties telt.

## Probeer te zeggen of vragen wat je wilt

Zo dacht zij soms ook dat haar relatie met haar partner slecht was, omdat zij eigenlijk alleen bij hem zo vreselijk tekeer ging. Maar, in haar geval was het juist het teken dat zij zich bij hem durfde te uiten. Zij voelt zich immers veilig genoeg bij hem. Ze gaf aan dat ze hem op deze momenten het hardste nodig had, maar hem dan door haar gedrag juist wegduwde, terwijl ze eigenlijk dan alleen maar even vastgehouden wilde worden. "Nou", zei ik, "dan vraag hem dat". We zijn immers vaak geneigd te denken dat de een wel weet, voelt of ziet wat de ander wil. Maar, dat is niet altijd het geval. Soms kan het signaal dat iemand afgeeft, juist het tegengestelde zijn van dat wat die persoon echt wil. Neem bijvoorbeeld kinderen. Als zij wel eens lastig zijn, is dat niet altijd bedoeld om de ouders kwaad te maken. Nee, meestal is het een manier om aandacht te vragen. Ja, ook negatieve aandacht is immers aandacht.

Kinderen zijn er niet altijd toe in staat, maar probeer eens vaker gewoon te zeggen of vragen wat je wilt. Dat maakt het voor de ander soms stukken gemakkelijker om jou te voorzien in je behoeften.

Het opschrijven van deze alternatieven zorgt bij mijn cliënt voor een ruggesteuntje wanneer zij het eventjes niet alleen kan. Deze notities zijn voor haar een houvast op momenten dat zij echt de weg kwijt is.

### Het G-schema

Uit bovenstaande blijkt dat gedachten een enorme invloed op ons gedrag hebben. We gedragen ons naar wat wij denken. Wanneer je bijvoorbeeld denkt niet de moeite waard te zijn, ga je je vaak steeds meer uit het netwerk terugtrekken en dan ligt eenzaamheid inderdaad op de loer. Eenzaamheid is dan het gevolg van jouw gedrag, dat weer veroorzaakt werd door jouw gedachten.

Psychische klachten ontstaan niet altijd vanuit een situatie of een gebeurtenis, maar zij komen meestal voort uit de manier waarop men de situatie of gebeurtenis interpreteert. Zo kun je bijvoorbeeld in het geval van NAH denken: mijn leven is voorbij. Deze gedachte kan depressieve gevoelens opwekken. Maar je kunt ook denken: mijn oude leven is voorbij, gelukkig heb ik nog een heel leven voor me. Al is het ombuigen van zulke gedachten niet altijd even makkelijk en vergt soms ook de nodige oefening.

Met het G-SCHEMA kun je gedachten onder de loep nemen.

Probeer met dit schema (eventueel met hulp) gedachten te vinden die meer reëel zijn of in elk geval positief. Kijk naar wat dat met je gevoel over de situatie en het gevoel over jezelf doet.



### Denkfouten

Mensen maken vaak denkfouten. De belangrijkste denkfout die mensen maken is te denken dat hun gedachten feiten zijn en vervolgens vergeten dat het slechts hun gedachten waren. Zwart-witdenken, denken in termen van 'moeten' en hierdoor strenge gedragsregels voor jezelf en anderen hanteren, waardeoordelen geven, absoluut denken, dus in termen van 'nooit', 'alles', 'niets' 'iedereen' en overdrijven zijn een van de vele denkfouten die mensen geregeld maken.



### Irrationeel

Onze gedachten zijn dus vaak irrationeel. Of dat zo is, kun je nagaan door jezelf de vraag te stellen of de gedachte een feit is. Een feit is eigenlijk iets dat je kunt bewijzen of op beeld kunt vastleggen. Om terug te komen op de gedachte dat je leven over is wanneer je getroffen wordt door NAH, kun je stellen dat dit een gedachte is die voortvloeit uit een emotie. Maar, het is geen feit. Je leeft immers nog. Ook hierbij geldt dat het vaak natuurlijk makkelijker gezegd is dan gedaan. Maar wie weet kan het G schema ook voor jou een handig hulpmiddel zijn.

### Gedichtje

Een hersenletsel kan het leven, maar ook jou als persoon totaal veranderen. De praktijk wijst uit dat zowel de getroffene, als de omgeving meestal ook de grootste moeite hebben met de veranderingen in gedrag en emotie die het hersenletsel met zich mee brengt. Het is een hele ontdekkingstocht om je nieuwe ik te vinden. Maar hoe lang deze zoektocht ook mag zijn, geef niet op. Ook je nieuwe versie 2.0 is namelijk echt wel de moeite waard.

### Vraag:

Ben jij veranderd door het hersenletsel, zo ja in welke zin? Er zullen vast negatieve zaken zijn en waarschijnlijk denk je daar als eerste aan. Maar, probeer het positieve eens wat meer aandacht te geven. Ik ben namelijk nieuwsgierig naar de, zoals ik ze altijd noem, perfecte imperfecties die **jou** zo **jou** maken. Eigenschappen waar je, zeker na hetgeen je doorgemaakt hebt, ongelooflijk trots op mag zijn. Wellicht voel je het nog niet zo, maar sta er eens bij stil. Ze zijn er vast! Benoem ze en schrijf ze op. Hopelijk ga je zo steeds een klein beetje meer in jezelf geloven.

Wil je reageren op dit verhaal? Dat kan, graag zelfs. Stuur ons een bericht via Facebook (SGL zorg) of stuur een mail naar [nieuws@sgl-zorg.nl](mailto:nieuws@sgl-zorg.nl).



Priscilla Janssen werkt bij SGL en begeleidt mensen met hersenletsel thuis bij het invulling geven aan het dagelijkse leven. Ook is Priscilla betrokken bij de lotgenotenbijeenkomsten van initiatiefneemster Lieky van der Velden, die worden georganiseerd in het activiteitscentrum van SGL in Kerkrade. De bijeenkomsten vinden elke laatste zaterdag van de maand plaats van 14:00 tot 15:30 uur. De lotgenotengroep heeft een Facebookpagina: lotgenoten hersenletsel. Er is tevens een besloten groep die heet: Hersenletsel, NAH restverschijnselen.