

Wanneer het dan tóch misgaat

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen

SGL



Gevoel van falen

Ik weet dat veel relaties ophouden te bestaan wanneer een partner getroffen wordt door ziekte. Ook dat maak ik in mijn werk helaas geregeld mee. Ik kan me voorstellen dat dit ontzettend moeilijk is; wellicht nog moeilijker dan het accepteren van de ziekte zelf. Die ziekte, of in jouw geval NAH, overkomt je namelijk. Maar een scheiding geeft wellicht het gevoel van falen. Een aanval op jou als persoon.

Niet jouw schuld

Een scheiding is alweer een verlies en het rouwproces begint dan vaak opnieuw. Maar geef jezelf alsjeblieft niet de schuld. Misschien speelt het onvermogen van je partner om met de veranderde situatie om te gaan namelijk ook een rol! De verandering door ziekte is inderdaad vaak enorm, maar daar ben jij niet de schuldige van. Die ziekte kwam immers zomaar uit de lucht vallen, zonder dat jij er iets aan kon doen.

Elk verlies heeft tijd nodig

Het acceptatieproces stopt dus eigenlijk nooit. Er komen telkens wel dingen op je pad waardoor alles opnieuw begint. Voel je dan ook niet zwak wanneer accepteren even niet lukt. Elk verlies heeft weer tijd nodig. Maar wat hoop ik dat het gezegde 'tijd heelt alle wonden' voor jou op den duur ook zal gelden.

Niet pessimistisch, maar realistisch

Een wond heelt, maar laat meestal littekens achter. Zie littekens als een soort kracht. Het vertelt wat je hebt doorstaan! Een herinnering aan hoe sterk je bent geweest. En ik ben ervan overtuigd dat je er altijd weer een tikkeltje sterker uit komt. Maar neem de tijd, je mag verdrietig zijn. Laat het toe. Dat hoort erbij. Dat is niet pessimistisch, maar realistisch. En hopelijk komt dan ook het accepteren opnieuw weer een stapje dichterbij.

Teveel grip

Zeker wanneer je door NAH veel verliezen hebt geleden, krijgt het soms (te) veel grip op je. Maar onthoud: je bént het niet, maar hébt het. Je bent nog steeds Pietje, Jan, Roos of wie dan ook. Alleen nu dan met NAH. Dat maakt je misschien anders, maar er echt absoluut niet minder op.

Wil je reageren op deze casus? Dat kan, graag zelfs. Stuur ons een bericht via Facebook (SGL zorg) of stuur een mail naar 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.