

'Hij is niet meer de man waarmee ik trouwde'

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen

SGL



Eenzaam en onbegrepen

'Ik kan het niet meer', riep een partner laatst uit. Haar man werd anderhalf jaar geleden getroffen door een CVA. De revalidatie ging goed. Fysiek had hij er, op vermoeidheid na, weinig aan over gehouden. Eenmaal thuis dachten beiden dan ook de draad weer op te kunnen pakken. Voor de buitenwereld leek er niks meer aan de hand. Maar partner merkte steeds vaker dat hij echt niet meer dezelfde was als voorheen. Zijn korte lontje bijvoorbeeld, waardoor zij alsmaar op haar tenen liep. Haar man was volgens haar altijd al pittig, maar nu had het NAH de moeilijke eigenschappen nog eens uitvergroot. Zij voelde zich eenzaam. 'Wees blij dat hij nog leeft,' werd er meestal gezegd als ze dan toch eens haar hart probeerde te luchten. Door die opmerkingen voelde zij zich een slecht mens en vreselijk onbegrepen. Ze probeerde sterk te zijn en bouwde een muur om zich heen.

Relatie onder druk

Natuurlijk was ze blij dat haar man het had overleefd. Maar zij was ook boos op wat hen was overkomen. Daarnaast was ze ook verdrietig. Verdrietig om wat ze kwijt was, maar er eigenlijk nog is. Hij was er inderdaad nog wel, maar hij was niet meer de man waar zij jaren geleden mee trouwde en dat besef werd alsmaar groter. Al anderhalf jaar ging alle aandacht naar hem uit. Niemand vroeg hoe het met haar ging. Terwijl zij net zo goed getroffen was...

Overvraagd en ondergewaardeerd

Vlak na het CVA trok ze moeiteloos allerlei taken en verantwoordelijkheden naar zich toe, om hem zo veel als mogelijk te ontlasten. Maar op den duur kreeg hij, hoe goed ze het ook bedoelde, het gevoel buiten gesloten te worden. En zij voelde zich steeds meer overvraagd en overbelast. Maar vooral ondergewaardeerd. Zo ontstond er dus een disbalans, waardoor hun relatie onder druk kwam te staan. Hieruit blijkt hoe belangrijk het is om te communiceren met elkaar en om niet telkens zomaar gedachten in te vullen voor de ander.

'Vroeger..' zei ze. En net daar gaat het vaak mis. Door vast te blijven houden aan het oude, geef je het nieuwe immers geen kans. In een moment van verdriet riep deze partner zelfs te willen scheiden. Maar na een goed gesprek realiseerde zij zich dat ze wellicht de energie van een breuk beter kon gebruiken om de relatie proberen te redden.

Aanpassingsvermogen, tijd en geduld

Ze besloten hulp te zoeken. Samen bezochten zij de huisarts. Hij adviseerde hen ambulante begeleiding in te schakelen om hen te helpen bij het leren omgaan met alle veranderingen. Door de juiste ondersteuning en begeleiding kregen ze meer inzicht in de situatie en het gedrag en handvatten hoe daar mee om te gaan. De ambulante begeleidster hielp hen ook bij het vinden van een goed dag en weekritme. Daarnaast focusten zij zich minder op de beperkingen, maar meer op de mogelijkheden. En zo kreeg de man zijn gevoel van eigenwaarde steeds iets meer terug. Het weekschema zorgde voor meer rust, waardoor zijn overprikkeling binnen de perken bleef en het korte lontje langzaam weer iets langer werd. Het vergde veel aanpassingsvermogen, maar bovenal veel tijd en geduld. Omgaan met NAH is immers niet gemakkelijk, maar ook niet onmogelijk, zo bleek.

Anders, maar de moeite waard

Ook bezochten ze een relatietherapeut, die zowel samen als apart met hen sprak. Door goede gesprekken leerden zij elkaar opnieuw kennen en stap voor stap vonden zij de weg weer terug naar elkaar. Een wijze les (tevens een spreuk van Nelson Mandela) voor hen was om een compliment te geven als je iets goeds ziet; als je iets fouts ziet, is het belangrijk om elkaar niet telkens te bekritisieren, maar juist hulp aan te bieden. Daarnaast accepteerden zij hulp in de huishouding. Door het zorgen voor ook aan anderen over te laten, voelde zij zich steeds weer meer de partner van in plaats van de verzorger. Hij zag niet alles meer wat zij deed als vanzelfsprekend. En zij zag dat zijn veranderde ik niet per definitie slechter was, maar gewoon anders. Anders, maar nog steeds de moeite waard. De partner besloot daarnaast om haar oude hobby, tennis, weer op te pakken. Tijd nemen voor jezelf is immers heel belangrijk. Haar man vond met behulp van de ambulante begeleidster vrijwilligerswerk. Dat gaf hem meer het gevoel dat hij er, ook met NAH, nog steeds toe deed.

Emoties voelen mag

Via de Landelijke Vereniging voor Mantelzorgers en Vrijwilligerszorg (www.mezzo.nl) kwam ze in contact met andere partners. Dat lotgenotencontact gaf haar het gevoel er niet helemaal alleen voor te staan. Het besef dat zij niet de enige was met deze emoties deed haar goed. Zij stopte haar emoties niet meer weg. In eerste instantie was ze bang om emoties te voelen. Maar het ertegen vechten maakte haar alleen maar onnodig moe. Gaandeweg merkte ze, dat door de emoties toe te laten, deze na 'het piekmoment' ook weer weg ebten. Want juist door ze te erkennen, te ervaren en te delen, kregen zij een plekje. De negatieve gevoelens namen zo telkens niet meer de overhand. Soms, wanneer ze het echt even niet meer wist, belde zij de Mantelzorglijn (0900 20 20 496). De muur die ze had opgebouwd werd steen voor steen weer afgebroken. Zij realiseerde zich namelijk dat je kwetsbaarheid tonen geen teken van zwakte is, maar juist eentje van kracht!

Door het weekschema was er ook meer energie om er samen wat vaker op uit te trekken. Zo scheidten ze nieuwe ervaringen die positieve gevoelens teweeg brachten. En langzamerhand werd het weer iets gezelliger in huis. Niet dat het vanaf toen alleen maar zonneschijn was, maar ze deelden nu samen een paraplu om de storm te overleven.

Liefde is veelomvattend

Iemand reageerde op een van mijn stukjes dat liefde mooi, maar ook moeilijk is. Zelfs voor gezonde mensen. En ja, dat klopt. Er wordt immers niet voor niets wel eens gezegd dat liefde een werkwoord is. Maar wanneer al het harde werken niet baat, is liefde ook elkaar loslaten. Natuurlijk hoop ik dat relaties stand houden. Omdat steun, juist nu, zo ontzettend belangrijk is. Het leven staat immers al genoeg op zijn kop. Al zie ik ook situaties waarbij een scheiding, als alles is geprobeerd, soms inderdaad de beste oplossing is. Omdat wanneer de koek op is, dat voor beiden heel veel spanning en stress oplevert. Een voortdurende blootstelling daaraan is voor niemand goed. Al hoop ik dat het niet zo ver hoeft te komen. Een scheiding is een keuze, soms dus inderdaad de juiste. En daar mag en kan niemand anders over oordelen. Maar laat het in elk geval een weloverwogen besluit zijn. Ga na of jullie er echt alles aan gedaan hebben. Een scheiding is zo definitief. En dat terwijl de situatie wellicht niet zo uitzichtloos is als deze nu lijkt.

Voor iedereen die in dit schuitje zit: heel veel kracht en wijsheid gewenst.

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.



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.