

'Oh, je ziet er toch goed uit'

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen

SGL



Ik werk niet meer, want ik ben helaas arbeidsongeschikt

'Oh je ziet er zo goed uit?!', kreeg een cliënt laatst als reactie toen zij een oude bekende in een winkel trof en zij hem vertelde arbeidsongeschikt te zijn. Deze vroeg haar namelijk om samen een kopje koffie te drinken in het zaakje naast de winkel. De cliënt gaf aan erg moe te zijn en dus liever naar huis te willen gaan. Daarop vroeg de oude bekende welk werk ze deed (alsof je alleen maar moe kunt zijn, wanneer je werkt). "Ik werk niet meer, want ik ben helaas arbeidsongeschikt", antwoordde ze. Tot de verbazing van de oude bekende.

Het aangeven van je grenzen is een kracht

Betreffende kennis heeft het wellicht niet zo bedoeld, maar bovenstaande opmerking raakte mijn cliënt enorm. Het deed haar terugdenken aan de strijd die ze na haar infarct geleverd had om weer aan de slag te gaan, maar die ze helaas verloor. Lichamelijk gezien herstelde ze in een rap tempo en toen de revalidatie stopte, dacht ze de wereld weer aan te kunnen en haar oude leventje weer op te pakken. Maar eenmaal thuis merkte ze pas, hoezeer alles veranderd was. Of beter gezegd, hoezeer zij veranderd was. Na verwoede pogingen om te reintegreren, kwam ze tot de conclusie dat werken echt niet meer lukte. Het duurde even voordat het UWV hier hetzelfde over dacht, waardoor dit proces haar veel energie en moeite heeft gekost. Ze voelde zich een zwakkeling, omdat werken dus niet meer mogelijk was. Totdat ik zei dat het aangeven van je grenzen geen zwakte is, maar juist een kracht. Gaandeweg zag ze het stoppen met werken dan ook steeds minder als een verloren strijd, maar meer als een kans zich weer een beetje mens te voelen.

Een 'nee' tegen een ander is een 'ja' tegen jezelf

De opmerking van deze bekende bracht haar even terug naar het nare gevoel van toen. Nee, er is inderdaad niets aan haar te zien en ja, ze onderneemt zo af en toe wel eens wat. Als ze namelijk telkens zou toegeven aan de slechte dagen, zou zij de deur nauwelijks nog uit komen. Ze probeert zo goed, maar vooral zo kwaad als het kan, het beste ervan te maken. Elke activiteit moet ze goed overwegen en daarom kan ze soms niet ingaan op zulke spontane verzoekjes. Ze voelde direct de drang om zich te verantwoorden. "Je bent niemand uitleg verschuldigd", zei ik toen. "Een 'nee' tegen een ander is een 'ja' tegen jezelf."

Een spreuk die ze vervolgens in haar agenda schreef. Eentje die haar helpt om, op momenten als deze, de juiste beslissing te nemen. Het is zo ontzettend belangrijk, maar we doen het soms echt te weinig; lief zijn voor jezelf!

Vraag

Een dergelijke situatie zal iedereen met hersenletsel wel eens hebben meegemaakt. Hoe ga jij hiermee om? Heb jij misschien ook een soort van levensmotto, deel deze dan gerust!

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.