

'Wat heeft het leven nog voor zin...?'

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen



Het leven heeft geen zin

'Wat heeft het leven nog voor zin?' riep hij snikkend uit aan de keukentafel toen ik bij hem was. Ik was geneigd om alle dingen op te noemen die zijn leven volgens mij nog de moeite waard maakten. Maar ik besepte dat ik daarmee zijn emotie eigenlijk niet serieus nam. Ja, hij leefde nog. Ja, hij had elke dag te eten. Ja, hij had een dak boven zijn hoofd. Ja, hij had een stel leuke vrienden. Maar vanwege zijn hersenletsel had hij ook veel dingen niet meer. In een situatie als die van mijn cliënt zijn mensen vaak geneigd om adviezen en praktische oplossingen te geven. Dat komt meestal voort uit een gevoel van machteloosheid. We kijken niet graag toe als iemand verdrietig is. Maar soms zijn er niet meteen oplossingen voor handen en is een luisterend oor alles wat er op dat moment nodig is. Want door emoties te voelen en te doorleven, zorgen ze voor hernieuwde inzichten en krijgen ze een plekje.

Ik vraag niet om raad

Ik ging naast hem zitten en legde een arm om hem heen. 'Ja,' zei ik, 'soms is het ook gewoon vreselijk balen en daar mag je best eens goed verdrietig om zijn.' Hij pakte mijn hand en gaf me een opgelucht knikje. Hij vertelde over alles wat hij ongevraagd had gekregen: de pijn, de allesoverheersende vermoedigheid, het kortere lontje. Over alles wat hij onverwacht had verloren, zoals zijn vrouw en zijn werk. En op dat moment voelde ik dat mijn aanpak de juiste was. Hij vroeg inderdaad niet om raad. Hij wilde alleen even worden gehoord. Dus pakte ik de daaropvolgende huisbezoeken hetzelfde aan. Totdat ik merkte dat het gesnik wegbleef en veranderde in rustig praten. Toen kreeg ik ook het gevoel dat mijn cliënt toe was aan wat praktisch advies.

Bewegen in de buitenlucht

Ik vroeg hem of het kon kloppen dat zijn drukke programma en de wintermaanden een rol speelden bij zijn sombere gevoel. Bij een te drukke planning kun je namelijk overbelast raken en zelfs een burn-out krijgen. En veel mensen hebben een neerslachtigere stemming zodra de 'R' in de maand is en de dagen donkerder worden. Omdat buitenlucht en beweging gezond zijn én bijvoorbeeld een depressie tegengaan, vroeg ik of we samen een ommetje zouden maken. Dat deden we vanaf toen elke keer. Onderweg benoemde ik de mooie dingen die ik zag: 'Ah kijk, zie die mooie boom die net zijn blaadjes verliest!' En: 'Heerlijk, dat koekje bij de koffie!' Maar ik zag dat het hem weinig deed, omdat hij in beslag werd genomen door negatieve gedachtes.

Planning onder de loep

We namen zijn drukke planning onder de loep. Samen planden we voldoende rustmomenten in en wisselden taken meer af met ontspannende activiteiten. Daarbij hielden we rekening met de PRET-strategie (Pauzeren, Rust, Eén ding tegelijk doen en Tempo). Zodra je lijf om rust vraagt, ben je eigenlijk al te laat. Door structureel pauzes in te plannen, ging mijn cliënt niet meer door tot zijn accu helemaal leeg was. In plaats daarvan hield hij steeds wat energie achter de hand en bouwde zo zijn energiepeil heel langzaam weer wat op. Dat merkte ik aan onze ommetjes, die steeds langer werden. Structuur en regelmaat werden zijn houvast. Omdat hij in zijn eentje niet graag doelloos naar buiten ging, planden we wekelijks een paar gerichte ommetjes in, om bijvoorbeeld een brief te posten of een boodschapje te doen.

Hersenz en handige hulpmiddelen

Maar we konden nog meer doen om het energiepeil en het zelfbeeld van mijn cliënt aan te pakken. Zo meldden we hem aan bij Hersenz, waarna er iemand bij hem thuis kwam voor een intake. Hersenz is een behandelprogramma waarin je leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel. Het wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. Na een bezoek aan een revalidatiearts en na goedkeuring van het zorgkantoor, kon mijn cliënt starten. Hij volgde onder andere de Hersenz-modules 'Grip op Energie' en 'Emoties en Gedrag', waarbij hij, zowel individueel als in groepsverband, handige tips en hulpmiddelen kreeg aangereikt. Die brachten zijn thuisbehandelaar en ik samen met hem in de praktijk. Een van die hulpmiddelen was het G-schema. Dat is een schemaatje dat helpt om je gedachten en daaropvolgende acties onder de loep te nemen en die gedachten, waar nodig, om te buigen. Mijn cliënt ging ook gebruik maken van affirmaties. Dat zijn positieve zinnnetjes, zoals 'Ik ben nog steeds de moeite waard!', die je herhaaldelijk zegt, zodat je er vanzelf in gaat geloven.

Leuke dingen doen met vrienden

Mijn cliënt had dus eerst een te drukke planning, maar dat kwam niet door activiteiten met vrienden. Omdat hij zich juist steeds meer had teruggetrokken uit het sociale leven, nodigden zijn vrienden hem minder uit. Dat vond mijn cliënt naar. We planden daarom een gesprek met de vrienden, waarin ik uitlegde wat er aan de hand was. Ik adviseerde verder om mijn cliënt juist wél bij gebeurtenissen te betrekken en hem in elk geval uit te nodigen. Misschien ging hij er niet altijd op in, maar hij waardeerde de uitnodiging wel. Want het deed hem goed dat er nog aan hem werd gedacht en hij nog steeds leek mee te tellen. En hij hoopte dat er ooit een dag zou komen waarop hij weer kon genieten van gezellig samen zijn. Mijn cliënt schaamde zich tegenover zijn vrienden voor zijn gedachten, terwijl het juist erg belangrijk is om je verhaal te doen. Ik legde de vrienden uit hoezeer het van belang is om interesse te tonen, te luisteren en dóór te vragen. Zonder oordeel en zonder dat goedbedoelde (maar ongevraagde) advies. En bij twijfel? Dan konden ze gewoon vragen hoe ze konden helpen.

Lichttherapie en positieve-dingen-boekje

En hoe kwam mijn cliënt letterlijk aan meer licht in de donkere maanden? Hij kocht daarvoor een lichttherapielamp, die hij elke ochtend zo'n anderhalf uur gebruikte. Terwijl de lamp aan stond op de keukentafel, deed hij wat taken waarbij hij niet van tafel hoefde. Al na een paar weken leek de lamp hem meer energie te geven. Daarom planden we structureel een wandeling in. Structuur helpt namelijk bij somberheid. Somberheid en depressie komen vaak voor bij hersenletsel. Ze kunnen zowel een direct als een indirect gevolg zijn. Het verschil is dat bij een depressie niet alleen de energie ontbreekt, maar ook de wil om dingen te doen. En een depressie duurt langer en brengt heftigere gevoelens met zich mee dan somberheid. Maar mijn cliënt ging dus goed vooruit. Een paar weken later introduceerde ik ook het 'positieve-dingen-boekje', waarin hij lichtpuntjes kon noteren. Ik besloot er geen aantal aan vast te plakken. Want als hij er geen drie per dag kon bedenken, dan was dat misschien alleen maar frustrerend. In het begin kostte het hem nog wat moeite, maar na een tijdje merkte ik dat hij steeds meer hoogtepuntjes wist te benoemen.

Het leven is toch best mooi

Het was op een dinsdagmiddag in april, toen we tijdens de wandeling even gingen uitrusten op het bankje bij de vijver. Maanden waren voorbij gegaan zonder dat de eendjes bij de vijver, de mooie kleuren van de herfst en de winterzon ook maar iets met mijn cliënt deden. En opeens vroeg hij: 'Zie je de knopjes aan de struik en de kuikentjes bij de vijver?' De tranen rolden over zijn wangen. Maar ik merkte dat het deze keer anders was dan de keer dat ik hem huilend aantrof aan zijn keukentafel. 'Ja,' antwoordde ik, terwijl mijn hart een sprongetje maakte en er ook over mijn wang een traan rolde. Nu legde mijn cliënt zijn arm om mij heen, in plaats van andersom. 'Dankjewel Pris,' zei hij. 'Eigenlijk is het leven toch best mooi.'

Wil je reageren op dit verhaal? Dat kan, graag zelfs.

Stuur ons een bericht via Facebook (SGL zorg) of mail naar communicatie@sgl-zorg.nl.

In Limburg wordt Hersenz geleverd door SGL.

Kijk voor meer informatie over Hersenz op www.hersenz.nl.



Priscilla Janssen werkt bij SGL en begeleidt mensen met hersenletsel thuis bij het invulling geven aan het dagelijkse leven. Ze schrijft ook graag. Daarom zet ze regelmatig een praktijkverhaal met informatie en tips op papier. Iedere keer behandelt ze een ander thema. Naast haar schrijfwerk organiseert Priscilla ook allerlei evenementen en (lotgenoten)bijeenkomsten.