

'Feestjes zijn leuk maar ook enorme energievreters'

Ans volgt inmiddels de tweede module van Hersenz: omgaan met energie. Ans heeft enkele jaren geleden een hersenbloeding gehad. Daardoor heeft ze nu evenwichtsproblemen en zit in een rolstoel. Tevens is haar geheugen slechter geworden, kan ze lastiger twee dingen tegelijk doen, is ze sneller moe en kan ze minder goed tegen drukte. Met de behandeling van Hersenz leert Ans omgaan met deze beperkingen en leert ze vooral te kijken naar wat wél nog kan. Ans is positief, want ze wil vooruit!



De gevolgen van hersenletsel zijn heftig voor de getroffene, maar vaak ook lastig in te schatten voor de omgeving.

Ach, blijf toch nog even

'Ik vind feestjes leuk, maar ik zie er tegenwoordig ook tegenop. Na mijn hersenbloeding heb ik moeite met de drukte om me heen, de muziek, het door elkaar praten. Dat kost me heel veel energie. Zo'n feestje houd ik over het algemeen een uurtje vol. Dan is de batterij leeg. En dan komt voor mij de echte uitdaging: aankondigen dat ik naar huis ga. Ik merk namelijk dat het voor mijn omgeving erg lastig in te schatten is wat een uurtje extra blijven met mij doet. Hoe snel wordt er niet gezegd: Ach, blijf toch nog even, het is niet gezellig als je weggaat, je kunt morgen toch uitslapen... Voor mijn omgeving heb ik destijds een hersenbloeding gehad en zit ik nu wel in een rolstoel, maar lijkt het op het eerste gezicht of er niet veel meer aan de hand is. Wat er in mijn hoofd gebeurt ziet niemand. Op zo'n momenten moet ik echt voor mezelf kiezen en luisteren naar mijn lichaam. Maar daarvoor moet je sterk in je schoenen staan.'

Nog lekker een rondje zwemmen

'Zelfs mijn man heeft soms nog moeite om in te schatten wat voor mij op momenten het beste is. Zeker bij dingen die niet regelmatig plaatsvinden. Neem ons uitstapje naar de Carolus thermen een tijdje geleden. Voor mij is omkleden en het water in gaan al een heel gedoe. We hebben lekker gezwommen en daarna nog wat gegeten daar. Mijn man zei na het eten: 'Laten we nog lekker een rondje zwemmen.' Ik voelde wel dat ik dat eigenlijk niet meer moest doen, maar hij vond het zo gezellig en ik heb me laten overhalen. Met alle gevolgen van dien; ik was daarna kapot, het was gewoon echt te veel. Daar hebben we het thuis wel nog over gehad. Ik had eigenlijk moeten zeggen: 'Ga jij nog maar even lekker zwemmen, ik wacht wel.' Dan had ik voor mezelf gekozen. Op dat moment was ik misschien wat minder gezellig, maar dan was ik de rest van de dag een stuk gezelliger geweest.'

Elke dag weer keuzes maken

'Dat voor mezelf kiezen en mijn energie verdelen leer ik bij Hersenz. Omgaan met energie ervaar ik als een heel zinnige, maar ook lastige module. Je moet namelijk echt keuzes maken. Elke dag weer. Je moet leren inschatten hoeveel energie je hebt. Als je weinig energie hebt en je moet eigenlijk stofzuigen, dan is het toch belangrijk om eerst rust te nemen. En niet de druk te voelen van 'ik moet eerst stofzuigen'. Ook onverwachte visite is voor de Hersenz-groep een herkenbaar probleem. Ik leer nu dat ik moet zeggen dat het niet uitkomt als ik op dat moment weinig energie heb. Ik merk in de groep dat we nu echt allemaal met hetzelfde probleem zitten en op zoek zijn naar oplossingen. We leunen nu ook meer op de therapeuten wat dat betreft. Op zoek naar handvatten. Bij de module omgaan met veranderingen konden we elkaar als lotgenoten vaak voorzien van tips over hoe we met de situatie waren omgegaan. 'In de groep begrijpen we elkaar en dat is fijn. Dat geldt trouwens ook voor de dagbesteding bij SGL. Ik voel me daar prettig, omdat ik niets hoeft uit te leggen. Mensen weten wat het inhoudt om hersenletsel te hebben.'

Balans vinden is het belangrijkste

'De handvatten en tips die we krijgen zijn duidelijk en ook logisch. Het gaat vaak toch om je grenzen te bepalen. Maar toegeven dat iets niet meer kan, of niet meer zoals je gewend was, is ook lastig. Ik wil me steeds weer bewijzen. Laten zien dat ik dingen wel kan doen. En, ik voel me nu eenmaal prettiger als ik op een dag actief ben geweest. Gewoon bezig zijn, me nuttig maken. Dat moet en dat wil ik dus gewoon blijven doen! De balans vinden is dan het belangrijkste.'

Hersenz

Nog steeds vallen veel mensen met hersenletsel in een gat als ze hun leven weer willen oppakken na de periode van ziekenhuis en revalidatie. Voor hen is er de behandeling van Hersenz, die mensen leert omgaan met de beperkingen en veranderingen in hun leven als gevolg van het hersenletsel. In Limburg levert SGL het behandelprogramma van Hersenz. Voor meer informatie verwijzen wij graag naar www.hersenz.nl of www.sgl-zorg.nl.

Mensen met hersenletsel en hun naasten kunnen een gratis test doen op de nieuwe website omgaanmethersenletsel.nl om er achter te komen of de behandeling van Hersenz iets voor hen is.