

'Ik stroom over'

Casus over ervaringen van mensen met hersenletsel

Door Priscilla Janssen



'Ik stroom over'

Dat zei een cliënt toen ik hem bezocht en hij ijsberend door de kamer liep. Hij doelde op het geluid van de bouwvakkers die buiten een klus klaarden, voor hem de druppel die de emmer deed overlopen. Het was een opeenstapeling van gebeurtenissen; het zogenoemde stapeleffect dus.

Oorverdovend als een mokerslag

Al ietwat moe was hij aan de week begonnen. Er werd een film op zijn werk vertoond. Een collega bleef maar hoesten, waardoor hij telkens werd afgeleid en nog meer moeite moest doen om zich te concentreren. En dan was er ook nog de geur die uit de bedrijfskantine kwam van het eten dat werd klaargemaakt. Voor anderen wellicht onopvallend, maar voor hem was dat alles voldoende om nog meer moe te worden. Eenmaal thuis was er dan nog eens het geklop en geboor van de bouwvakkers een eindje verderop. Ik, als persoon zonder hersenletsel, hoorde het geluid natuurlijk ook. Maar hij, hij voelde het. Oorverdovend en als een mokerslag, van top tot teen. Dat geluid, na een enerverende dag, doordat verschillende prikkels zich hadden opgestapeld, zorgde bij hem voor overprikkeling.

Eenmaal overprikkeld lukte het hem niet meer om prioriteiten te stellen. Het koffiekopje en ontbijtbordje dat van vanochtend was blijven staan, de krant die nog gelezen moest worden, etc. Het voelde voor hem allemaal als van levensbelang en hij wist niet waar te beginnen.

Wat gebeurt er als ik nu niets doe?

Plots viel zijn oog op het memobord met daarop een notitie die we voor momenten als deze hadden geschreven: Wat voor iets ernstigs gebeurt er als ik het nu niet doe? Ik realiseer me dat een dergelijke open vraag voor sommigen averechts kan werken, omdat het onder andere stof tot nadenken biedt en dan juist kan bijdragen aan overprikkeling. Maar hem helpt het om weer te kunnen relativiseren en rustig te worden. Op momenten als deze en wanneer het antwoord op de vraag 'niets' is (wat meestal het geval is), weet hij dat het tijd wordt om zijn oordopjes te pakken (die liggen bij datzelfde memobord), zijn wekker op een uurtje later in te stellen, naar zijn slaapkamer te gaan en met de deur en gordijnen dicht op bed te gaan liggen.

Noodrantsoen en vooruit denken

Als het eigenlijk rond etenstijd is wanneer hij noodgedwongen moet gaan rusten, zet hij bij zijn alarm een herinnering dat hij direct moet eten als hij wakker wordt. Anders weet hij niet wat hij moet doen. Omdat zijn ritme te hevig in de war wordt geschopt als hij dan nog moet koken, heeft hij altijd een paar blikken soep op voorraad. Die noemen we dan gekscherend zijn 'noodrantsoen'. Is het rond lunchtijd? Dan zijn het boterhammen die hij 's ochtends tijdens het ontbijt al smeert en hij of meeneemt naar zijn werk, of op een vrije dag in de koelkast bewaart.

Stilstaan bij wat hij voelt

Soms blijkt een uurtje niet voldoende. Daarom maakten we de afspraak dat hij, wanneer de wekker gaat, rechtop gaat zitten, met zijn benen op de grond, en dat hij dan even stilstaat bij wat hij voelt. Kan hij er weer tegenaan of zetten we de wekker een half uurtje later? Het lukte hem in het begin niet direct, maar inmiddels weet hij in situaties als deze de juiste stappen te zetten. Als reminder ligt het stappenplan, oftewel noodplan, op zijn nachtkastje en hangt het ook op het memobord. Alles in het zicht dus en op een vaste plek. Voorheen zette hij het blikje soep al klaar voordat hij ging rusten, maar dat is niet meer nodig. Wel staat op het plan vermeld dat soep in het kastje boven het fornuis staat en de boterhammen in de koelkast liggen.

Meerdere malen per dag afwassen

Als hij in dit geval de afwas wel had gedaan, de krant nog had gelezen of iets dergelijks, was hij na verloop van tijd in tranen uitgebarsten. Geen tranen van verdriet, maar van oververmoeidheid. Dan was het van kwaad tot erger gegaan. Thuis is alles al zo prikkelarm mogelijk ingericht. Zo helpt het hem om zijn afwas direct te doen. Omdat het hem, op dagen als deze, zo blijkt wel, nog onrustiger maakt als er iets op het aanrecht staat wanneer hij thuiskomt. Hij doet dus inderdaad geregeld, meerdere malen per dag de afwas. Dat werkt bij een ander misschien averechts. Voor hen werkt het opsparen wellicht beter. Een vaatwasser is niet mogelijk en dit is de methode die, na lang uitproberen, voor hem het beste werkt.

Gouden tip bij overprikkeling?

Overprikkeling valt helaas niet altijd te voorkomen. Hij heeft wel geleerd de signalen te herkennen en weet nu hoe te handelen. Hoe uit overprikkeling zich bij jou? Wat helpt jou op dat moment? Er is wat dat betreft geen handleiding die voor iedereen met NAH helemaal geschikt is. Wat voor de een werkt, werkt voor een ander weer niet. Maar wie weet is jouw tip voor iemand anders, al is het maar voor één persoon, net de gouden.

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 lotgenotenbijeenvakkomsten van initiatiefneemster Lieky van der Velden, die worden georganiseerd in het activiteiten centrum van SGL in Kerkrade. De lotgenotengroep heeft een Facebookpagina: lotgenoten hersenletsel. Er is tevens een besloten groep die heet: Hersenletsel, NAH restverschijnselen.