

'Beter opbouwen dan afbreken'

Praktijkverhaal over ervaringen van mensen met hersenletsel



Soms kom ik in mijn werk getroffen door NAH tegen die onderdeel zijn van een gezin. Zij hebben bijvoorbeeld een partner of kinderen. NAH kan ervoor zorgen dat elk onderdeel van dat gezin steeds meer zijn of haar eigen weg gaat. Daardoor dreigt men langs elkaar te gaan leven; met alle gevolgen van dien. Mijn taak is het in zo'n geval om hen te helpen om alle losse onderdelen weer samen te brengen tot één geheel. Want zoals ik vaak zeg: samen sta je zoveel sterker.

Wanneer de bom barst

Laatst nam een partner contact met me op. Hij wist niet meer wat hij met zijn vrouw, die was getroffen door een CVA, aan moest. Wanneer zij bijvoorbeeld een boek aan het lezen was en hij haar tussendoor wat vroeg, barstte bij haar soms de bom. En dat terwijl hij alleen maar een gesprek wilde aanknopen. Hij wilde immers interesse tonen, weten hoe haar dag was geweest. Hij vroeg zich af wat hij toch verkeerd deed en waardoor zijn vrouw telkens zo boos op hem werd.

Zenuwzinking

Ik legde meneer uit dat zij naar alle waarschijnlijkheid niet boos op hem was, maar dat haar reactie voortvloeide uit overprikkeling. Mensen met NAH kunnen daarnaast vaak maar één ding tegelijk. Zijn vragen kunnen haar tijdens het lezen van een boek helemaal van haar stuk brengen. Daarbij is lezen voor haar een manier om te ontspannen en even niet te hoeven piekeren. Dat boek pakt ze op momenten dat ze een "zenuwzinking" heeft, zoals zij dat zelf noemt. Die inzinking wordt meestal veroorzaakt door overprikkeling en/of overbelasting. Op zo'n moment is die vraag van haar man nét teveel. Het is de druppel die de emmer laat overlopen. Het maakt op dat moment ook niet uit wie de vraag stelt of wat er wordt gevraagd. Haar reactie is dan ook geen boosheid gericht op hem. Omdat het lezen van een boek bij haar wel een signaaltje van oververmoeidheid of overprikkeling is, gaf ik meneer het advies om er later wel op terug te komen. Zo kunnen zij samen nagaan wat de overprikkeling veroorzaakte en er mogelijk dus iets aan doen. Op die manier leren ze elkaars gedrag beter te begrijpen. Partner was enigszins gerustgesteld.

Praatuurtje

De partner vroeg zich wel af wanneer dan het juiste moment was om een gesprek met haar te voeren. Ze praatten immers veel te weinig met elkaar. Daarbij kwam dat als hij haar iets wilde zeggen, zij dat direct als aanval beschouwde. Hij kropte zijn woorden daarom telkens maar op, met het gevaar dat bij hem de bom ook eens zou barsten. Ik heb hen toen geadviseerd om een praamoment in te plannen. Wanneer je NAH hebt, ben je vaak genoodzaakt een planning bij te houden. Waarom dan niet ook een moment incalculeren voor een goed gesprek? Praten is immers dé manier om een relatie goed te houden. Door het in te plannen geef je elkaar bovendien de kans om erop voor te bereiden. Want wanneer partner mijn cliënt wel eens kritiek gaf, overrompelde dat haar en dan wist ze niet meer hoe adequaat te reageren. Nu konden beiden er rekening mee houden. Wel gaf ik aan dat zij zijn woorden niet als aanval moest zien, maar juist als opbouwende kritiek. Positieve feedback dus.

Gebak breekt het ijs

Ik gaf hen nog wat tips bij het geven van feedback. Samen zochten we bijvoorbeeld naar een geschikt praatmoment, waarbij we vooral rekening hielden met haar energiepeil. Dat bleek de woensdagmiddag te zijn. Ook zetten we de zogenaamde "spelregels" op papier. Het moest immers vooral een fijn samenzijn worden. Om te voorkomen dat het een "welles nietes"-discussie zou worden, verbonden we een tijd aan het gesprek. Ook adviseerde ik mijn cliënt, die van bakken houdt, om elke keer iets lekkers klaar te maken. Klinkt gek, maar dat stukje gebak breekt als het ware het ijs. In het begin moesten de twee wennen aan het "voorgeprogrammeerd" praten, maar nu hebben ze er enorm veel baat bij. Ik zeg ook altijd dat ze niet direct hoeven te reageren op elkaar. Ze kunnen ook zeggen dat ze nog even willen nadenken over hetgeen er gezegd is, om er dan de volgende keer op terug te komen.

Life is like a camera...
Focus on what's important,
Capture the good times,
Develop from the negatives,
And if things don't work out,
Take another shot.

Complimenteren

Mijn cliënt vond het daarnaast moeilijk dat haar partner haar nooit eens een complimentje gaf. Hij vertelde dat hij dit weldegelijk deed, maar dat zij het niet hoorde. We vergeten inderdaad door de alledaagse gang van zaken elkaar wel eens een complimentje te geven. Daarnaast focussen we ons vaak op het negatieve. Dat is soms dan ook hetgene dat het meest blijft hangen. Ach, de ander weet ondanks de negatieve woorden heus wel dat ik van hem of haar houd, denken we dan. Ja, de ander weet dat wellicht wel. Maar nog belangrijker is het om het te horen en te voelen. De partner moet de "buien" leren begrijpen en leren hoe ermee om te gaan. De getroffene kan er immers niets aan doen. Horen dat men het goed doet, zorgt er vaak voor dat men alles beter kan volhouden. Je voelt je immers meer gewaardeerd. Daarom spraken we af dat de cliënt en de partner elkaar wekelijks een compliment zouden geven. Als geheugensteuntje zouden dat ook opschrijven.

Tijd maken voor elkaar

Partner en mijn cliënt hebben in hun leven verschillende rollen te vervullen. Ze merkten op dat die van echtgenoot vaak een ondergeschoven kindje was. Tussen het werken en zorgen voor de kinderen is het belangrijk om ook tijd vrij te maken voor elkaar. Dat geldt natuurlijk ook voor koppels die beiden gezond zijn. Maar bij koppels waar er iemand ziek is, of misschien wel allebei, is dat wellicht zelfs nog belangrijker. Door alles dat er veranderd is, zijn zij elkaar immers vaak verloren en moeten zij weer op zoek naar elkaar. Eenmaal per maand plannen mijn cliënt en haar man nu iets leuks. En dat leuks moet ook echt iets leuks zijn. Dus geen gesprekken voeren die eigenlijk in het praatuurkje thuis horen, maar vooral genieten van elkaar.

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 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.