

Zo kom je de feestdagen door

Tips voor mensen met hersenletsel en hun omgeving



Algemene voorbereidingen

1. Hou de versiering rustig. Die zorgt voor sfeer, maar mogelijk ook voor overprikkeling.
2. Maak een ruim stappenplan van de voorbereidingen, de feestdagen zelf en de dagen erna. Vergeet in het plan alledaagse dingen als douchen en eten niet én plan voldoende rust in, zeker na de feestdagen. Probeer die rustmomenten niet als straf te zien, maar als 'na(h)-genietmomenten'!
3. Zorg dat je op de feestdagen zelf zo min mogelijk beslissingen hoeft te nemen. Bepaal dus bijvoorbeeld al van tevoren wat je aantrekt en leg die kleding klaar.
4. Maak een 'noodplan' voor tijdens de feestdagen. Vermeld daarin alternatieven voor als iets niet gaat zoals gepland. Geef ook aan waaraan mensen kunnen zien dat je overprikkeld raakt. Je omgeving kan je daar waarschijnlijk goed bij helpen. Vertel verder vooral hoe mensen je bij overprikkeling kunnen helpen.
5. Vraag aan enkele mensen die jij goed kent of ze jou wat in de gaten willen houden. Mail hun ook het noodplan.
6. Geef, waar mogelijk, werk uit handen. Je hoeft niet alles zelf of alleen te doen.
7. Word je ergens uitgenodigd en trek je het niet om lang te blijven? Geef dat aan.

Menu bepalen en bereiden

1. Eet geen sterke, overheersende en wisselende smaken. Smaak is immers ook een prikkel.
2. Kies gerechten die je al kent. Pannenkoeken als paasdiner, helemaal prima toch?
3. Plan een Amerikaans feest. Iedereen neemt dan een eigen gerecht mee. Of kies kant en klaar lekkers. In beide gevallen hoef je niet of nauwelijks te koken.
4. Koop wegwerpservies. Dat scheelt afwas.
5. Maak voordat je booschappen doet een booschappenlijstje, waarbij je rekening houdt met de indeling van de winkel. De winkelmanager kan je daarbij helpen. Gebruik daarnaast de zelfscanner en aparte tassen. In de ene tas doe je spullen die gekoeld moeten of die je die dag nodig hebt. In de andere doe je de spullen die je dus niet direct hoeft op te ruimen. Klik [hier](#) voor meer tips.

6. Ga je koken? Maak ook dan een stappenplan en volg het recept. Zorg verder voor een opgeruimde keuken, laat de radio of tv uit en zet alle benodigde spullen van tevoren klaar. Ruim daarnaast tussendoor op en doe één ding tegelijk. En: vraag om hulp!

De dag zelf

1. Volg het stappenplan dat je eerder hebt gemaakt (zie 'algemene voorbereidingen').
2. Zoek tussendoor de stilte op. Ga bijvoorbeeld even naar het toilet. Voel hoe je erbij zit. Kun je nog even door of is de koek op?
3. Heb je langer rust nodig? Trek je terug in de slaapkamer. Is het feest niet in je eigen huis, bespreek dat dan wel van tevoren met de gastheer of -vrouw. Durf je dat niet face-to-face, stuur dan een mailtje. Stuur eventueel het noodplan mee.
4. Ga niet bij een deur zitten. Het in- en uitlopen van mensen kan je overprikkeld maken.
5. Zorg dat je maar aan één kant een gesprekspartner naast je hebt.
6. Zijn er onbekenden? Maak dan een naamkaartje. Zo hoef je je niet telkens voor te stellen.
7. Ben je niet thuis en merk je dat je je vervelend begint te voelen? Ga dan toch naar huis. Een 'nee' tegen een ander is een 'ja' tegen jezelf.

Voor je omgeving

Merk je dat iemand overprikkeld is, vraag dan niet wat je kunt doen om te helpen. Die vraag geeft stof tot nadenken en dus weer nieuwe prikkels. Neem het liever over: vraag niet óf hij of zij zich even wil terugtrekken, maar zeg dat hij of zij zich móét terugtrekken. Rust en stilte zijn de enige remedie tegen overprikkeling.

Oh ja...

Feestdagen draaien niet om eten of hoe sjiek je eruitziet. Dat is allemaal maar bijzaak. Ze gaan over fijn samen zijn! Met de juiste voorbereiding moet dat fijne samenzijn zeker lukken. Hopelijk ben jij met deze adviezen straks op je paasbest. Alvast vrolijk Pasen!

Wil je reageren op deze tips? Dat kan, graag zelfs.

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



Deze tips zijn verzorgd door Priscilla Janssen. Zij 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 activiteitencentrum 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: Hersenletsel, NAH restverschijnselen.