Nieuwsbrief april 2016



Praktijk Inge Oud

Het onderwerp deze keer is:

“Hoe ga je om met buitenstaanders die het niet begrijpen”

Het is soms best een klus om je partner met hersenletsel te begrijpen, laat staan als blijkt dat je omgeving het niet snapt en je daarmee

geconfronteerd wordt. Dan kan het echt zwaar worden.



Ik heb een stuk uit een Power-point presentatie van mij gepakt waarin ik dit stukje behandel.

Overal waar ik “hij” zeg kan ook “zij” ingevuld worden.

Onbekendheid bij buitenstaanders:

- *Je partner gedraagt zich in gezelschap beter dan thuis*. Dat maakt dat het voor een buitenstaander niet altijd goed in te schatten wat nou klopt en wat niet.

- *Dit maakt dat de belastbaarheid van je partner vaak verkeerd wordt ingeschat.* Op een feestje lijkt hij een hele Piet, maar dat hij er twee dagen van moet bijkomen wordt niet gezien of is niet bekend.

- *Van hersenletsel genees je niet.* Je hoort mensen wel eens zeggen: “Hij heeft hersenletsel gehad” Alsof het, net als een gebroken arm, weer overgaat en je ervan geneest. Dat het niet overgaat en dat er blijvende gevolgen zijn wordt niet altijd begrepen.

- *Er is geen begrip voor het gevoel van verlies/rouw bij de partner.* Er wordt vaak gezegd: “Hij is er toch nog, wees blij” Dat iemand een ander persoon geworden is en je

daarmee worstelt wordt niet gezien, omdat de getroffene er nog hetzelfde uit ziet en er nog is.

- *Dit maakt dat je je als partner schuldig kan voelen wanneer je omgeving positiviteit wil benadrukken.* Je wil nl. niet negatief zijn, en je bent ook echt wel blij dat hij er nog is, maar je hebt het wel zwaar met de veranderingen.

- *Hersenletsel is complex.* Het is vaak onzichtbaar. Het is veel meer dan sneller moe zijn en lichamelijk ongemak. De meeste mensen weten niks hierover.

- *De media geeft nog wel eens verkeerde informatie.* Er werd op een gegeven moment over Friso gezegd dat hij bewogen had. Dit waren stuiptrekking die vaker voorkomen bij iemand in een coma. Er werd gespeculeerd dat hij er misschien weer bovenop kwam. Terwijl de deskundigen al lang wisten dat dit niet het geval zou zijn. Mensen zijn geneigd, begrijpelijk, om de media te geloven en zijn dan soms verkeerd geïnformeerd.

- *Weinig kennis over de gevolgen van hersenletsel op emotioneel, gedragsmatig en cognitief gebied* Buitenstaanders zien wat ze zien; geen veranderingen. Misschien horen ze wel eens iets over emotionele, cognitieve en gedrags- veranderingen bij hersenletsel, maar hoe zich dat in de praktijk uit weten ze niet.

- *Buitenstaanders weten niet altijd te reageren.* "Het komt wel goed" of "Er zijn nog zo veel dingen om van te genieten" zijn vaak goed bedoeld, maar jij voelt je er niet door gesteund en begrepen.

- *Iets wat overgaat leidt in de regel tot meer begrip.* Mensen zijn nog wel eens geneigd te denken: "Is het nou nog niet over?" "Gaat het nou nog steeds over het hersenletsel" "Misschien moet hij wat meer zijn best doen"

- *Lijdensdruk + eenzaamheid van jou als partner door het niet kunnen delen met je getroffen partner, wordt niet altijd gezien.* Dat kan maken dat je je erg eenzaam voelt.



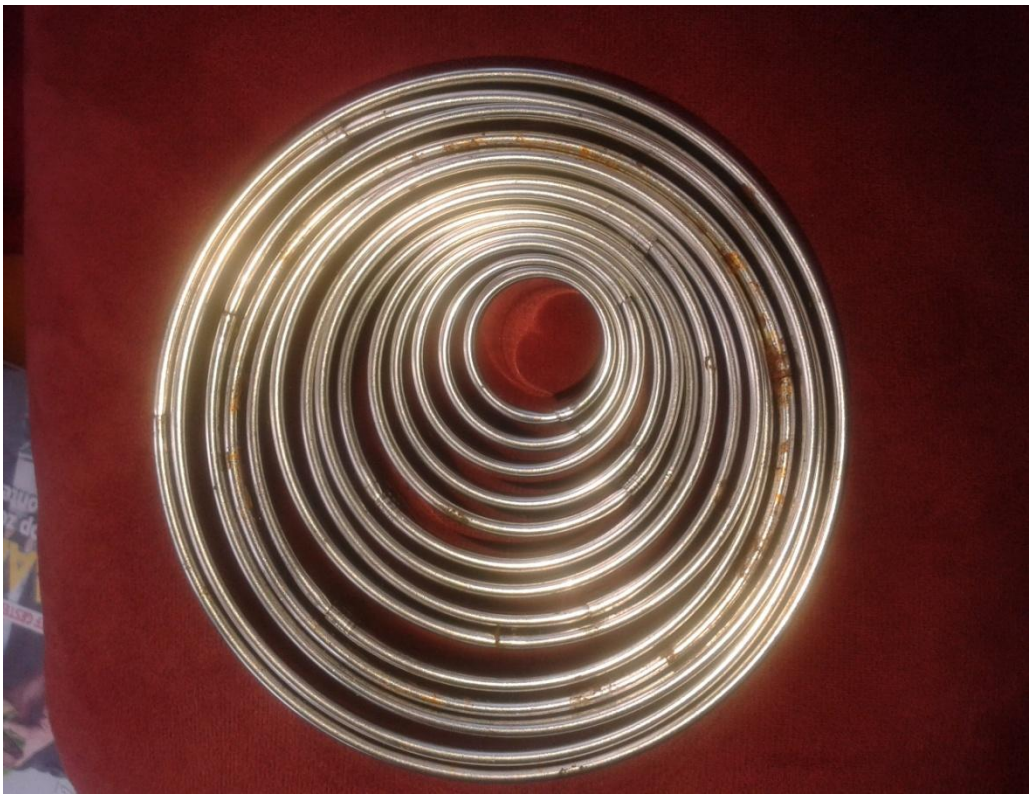
Hoe ga je om met buitenstaanders die het niet begrijpen

- *Laten lezen over hersenletsel* Hersenstichting brochures b.v. Zorgwijzer Partners, Folder Leven na een beroerte, en Zorgwijzer Gedragsveranderingen.

- *´Onhandige`uitspraken van buitenstaanders beoordelen op de **bedoeling** van de uitspraak en niet op de **inhoud**.* Mensen zijn niet altijd handig en tactisch in dingen zeggen. Ze zijn er niet op uit om je te kwetsen. Voel of ze het goed bedoelen.

- *Relativeer.* Bedenk dat u voorheen ook niets over hersenletsel wist en nu ervaringsdeskundige bent. Zij zijn dat niet.

- *Aan wie vertelt je wat.* Sommige mensen zeggen ´´Hoe gaat het´´ uit beleefdheid, als een soort groet. Als je dan gaat vertellen hoe het gaat, haken ze af. Leer te herkennen wie echt geïnteresseerd is, en wie niet. Dat scheelt een hoop energie en ergernis.



- *Bekijk deze ringen eens. Verbeeld je dat de binnenste ringen je beste vrienden zijn, de ringen daarna je familie, of andersom, de ringen daarna gewone vrienden, de ringen*

daar weer na kennissen, buren, mensen van school, sportclub, de bakker.

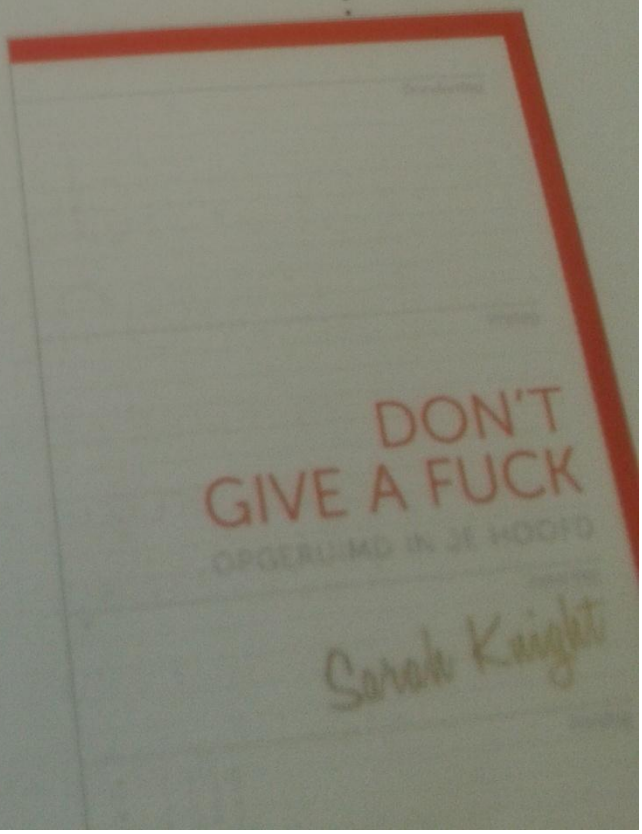
Tegen de mensen in de binnenste ring zul je je situatie meer uitgebreid vertellen, dan tegen mensen in de buitenste ring, b.v. de bakker. Tegen de bakker, die uit beleefdheid vraagt hoe het is, zeg je wellicht : ″Naar omstandigheden wel goed″ Ga na wie er bij jou in de binnenste ring zitten, en wie bij jou in de buitenste. Pas wat je aan wie vertelt aan om energie te besparen en teleurstelling te voorkomen.



De pijnlijke waarheid

Het boek van Sarah Knight is goed voor twee keer hardop lachen per bladzijde. En lachen doe je vaak als er een pijnlijke waarheid wordt geëtaleerd... Stap voor stap leert Knight de meest behaagzuchtige en goedbedoelende mensen (wij dus) hoe je kunt ophouden met 'het spenderen van tijd die je niet hebt aan dingen die je niet wilt met mensen die je niet mag.' Verfrissend! Haar methode is tweeledig: vaststellen waar je (als je eerlijk bent) geen *fuck* om geeft en om die dingen ook daadwerkelijk geen fuck geven.

Don't give a fuck',
Sarah Knight,
Kosmos, € 15,-



- *Don´t give a fuck van Sarah Knight. Een heftige titel waar je misschien even door heen moet kijken. "Laat mensen los die jou meer energie kosten, dan dat ze geven en niet echt geïnteresseerd zijn in jouw situatie."* Als helemaal loslaten moeilijk is, praat dan niet met ze als je al moe bent. Het zal je uitputten. Een vrouw die ik ken, had een partner met ALS . Ze ging bewuste keuzes maken. Er waren mensen die het haar kwalijk namen dat ze gewoon bleef werken. Ze besteedde geen aandacht meer aan deze mensen.

  Dit boek gaat over hoe je opgeruimd in je hoofd kunt zijn en energie over kunt houden door geen dingen meer te doen die je tegen staan. Dit betekent ook het loslaten van mensen die jouw energie kosten. Doe er je voordeel mee!

- *Laat anderen "de 15 misvattingen over mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel" van Jet van Swieten lezen.* Jet is schrijver en journalist en heeft een partner met hersenletsel. Ze beschrijft de misvattingen prachtig onder 15 punten:

1. Hij laat een ander alle werk doen
2. Hij ziet er goed uit, ik zie niets aan hem
3. Ik ben ook wel eens moe
4. Hij heeft geluk gehad
5. Hij is niet geïnteresseerd
6. Hij valt me zomaar in de rede
7. Hij zegt toch zelf dat hij die klus wel aan kan
8. Misschien moet hij eens meer gaan doen
9. Hij moet zijn conditie langzaam opbouwen
10. Hij is verwaand, hij loopt me zonder groeten voorbij
11. Hij gaat moeilijkheden uit de weg
12. Hij kan ineens zo uit zijn slof schieten
13. Hij luistert niet, ook niet bij herhaling
14. Hij is dom
15. Hij kan nog wel werken

Kijk hoe Jet deze voor-oordelen mooi beschrijft en uitwerkt op haar site. Als je dit aan buitenstaanders laat lezen moét er gewoon een kwartje vallen.

Ga naar: www.nahverborgenkopzorgen.nl en vervolgens naar: ″Vijftien misvattingen over mensen met niet aangeboren hersenletsel.″ Jet staat ook op de site: www.hersenletsel-uitleg.nl

Succes! Zorg goed voor jezelf!

Tot een volgende keer…

Als je een onderwerp graag behandeld zou zien in een nieuwsbrief, laat het me dan even per mail weten.

Hartelijke groeten van Inge Oud