

Nieuwsbrief juni 2022



Praktijk Inge Oud

De veranderde partner-relatie bij NAH

In deze nieuwsbrief bespreek ik wat vaak in mijn praktijk voorbij komt...

De veranderde partner-relatie.

Waar ik hij/hem zeg, kan ik ook zij/haar bedoelen. Ik ga in deze nieuwsbrief niet in op rouw- en verliesgevoelens maar bespreek praktische oplossingen die jou wellicht kunnen helpen.

Mijn partner kijkt me niet aan als ik met hem spreek

Dit gebeurt regelmatig. Je partner is zich hiervan vaak niet bewust en zal dit gedrag ook bij anderen laten zien. Je kunt hem hierop aanspreken. Zeg b.v. op het moment zelf: “Ik vind het prettig als je me aankijkt als we met elkaar praten”. Vertel dus het gewenste gedrag. Dat komt anders over en voelt minder als kritiek. **CHECK VAN TE VOREN DIT:**

NB: Het wegstaren van iemand met hersenletsel kan ook te maken hebben met visuele overprikkeling. Dit komt heel sterk naar voren in het onderzoek “Overprikkeling bij Niet Aangeboren Hersenletsel” van hersenletsel-uitleg.

Zie hiervoor de website: www.hersenletsel-uitleg.nl en ga naar “Overprikkeling info”.

Juist het moeten kijken naar de gesticulerende handen (als iemand ook met de handen praat) of het drukke patroon en kleurgebruik in de kleding, maakt dat iemand liever wegstijgt. Het kan immers een onwel gevoel geven... Eigenlijk zouden partners dit moeten checken alvorens te vragen of de partner met hersenletsel hen wil aankijken.



Als het wegstijgen niet met overprikkeling te maken heeft

Vaak gaat na het opmerken het aankijken een tijdje goed, totdat het weer verzandt. Zeg het dan opnieuw. Zonder verwijt, gewoon opnieuw en vriendelijk.

Belangrijk is het dat je het zegt op het moment dat het zich voordoet. Zeg b.v. niet: “Je kijkt mij en anderen nooit aan als we met je praten”. Dat is te abstract en te algemeen. Bovendien vertel je hem dan wat je **niet** wilt.

Zeg het dus op het moment zelf, en benoem het gedrag wat je graag wilt zien. “Ik vind het fijn dat je me aankijkt nu we met elkaar praten.”

Onze relatie is meer een doe-relatie geworden

Het kan zijn dat gesprekken niet meer vloeiend lopen. Dat je het gevoel hebt dat het een één-richtingsverkeer is geworden. Een gesprek van luisteren, aanvullen en doorvragen is niet meer mogelijk.

Je partner kan door hersenschade zich misschien niet meer goed in jou inleven en vraagt niet uit zichzelf naar jouw dag.

Het kan dan inderdaad zo zijn dat jullie relatie meer een doe-relatie is geworden. Samen fietsen, samen wandelen of in de tuin werken b.v. Daarvan genieten kan maken dat jullie toch een min of meer samen-gevoel hebben.



Er wordt niet naar mijn dag gevraagd

Het inleven in de ander is vaak veranderd na hersenletsel. Zo kun jij naar de dag van jouw man vragen en het daar met elkaar over hebben, terwijl er door hem niet terug gevraagd wordt hoe jouw

dag is geweest. Dit wordt vaak als een enorm gemis ervaren.

Regelmatig laten partners het er dan maar bij zitten, wat begrijpelijk is, omdat je weet dat je man er toch niks aan kan doen.



Wat je echter zou kunnen doen is dit. Zeg: “Ik wil het nu graag over mijn dag hebben”. Je genereert het dus zelf, je neemt zelf het initiatief. Het kan maken dat je je daardoor iets meer gehoord en

verbonden weet als partner en je het gevoel hebt dat er iets meer van een uitwisseling sprake is.

Je kunt dit ook met andere onderwerpen doen. B.v. “Ik wil het nu met je hebben over wat ik net in het winkelcentrum heb meegemaakt”. Zorg ervoor dat jullie op een rustige plek zitten en niet afgeleid kunnen worden. Check of je zijn aandacht hebt. Als je merkt dat hij afhaakt, omdat hij b.v. te moe is, genereer dan een ander moment.



Ik mis diepgang in onze gesprekken

Diepgang in gesprekken bereik je o.a. met doorvragen, door gevoelens te delen en door aan te

sluiten op de ander zijn verhaal. Allemaal dingen die door hersenletsel regelmatig niet meer goed mogelijk zijn, wat als een groot gemis wordt ervaren binnen een partner relatie.

Zorg hierin goed voor jezelf. Als zulke gesprekken met je man of vrouw niet meer mogelijk zijn, en je mist het, zoek dan mensen met wie je deze diepgaande gesprekken wel kunt houden. Zorg dat deze behoefte aan diepgang vervuld wordt. Het verlangen er naar is er immers. Houd niet vast aan het idee dat deze diepgang alleen maar van je partner met hersenletsel moet komen, want dan is elk gesprek met hem of haar weer een teleurstelling. Zorg dat je behoefte vervuld wordt.



Ik mis een knuffel, een arm om me heen

Het aanvoelen wanneer de ander behoefte heeft aan een schouder, arm of knuffel is soms ook

verstoord na hersenletsel. Ook hierbij geldt, vraag er zelf om. Zeg b.v.: “Ik heb nu behoefte aan een knuffel”. Het voelt in het begin misschien een beetje gekunsteld en onecht. Dat wordt minder. Blijf niet hangen in dat hij het zelf toch een keer moet aanvoelen wanneer je er behoefte aan hebt. Dan kom je steeds bedrogen uit, en ben je steeds weer teleurgesteld. Vraag om de knuffel, het gaat tenslotte om het contact wat je op dat moment met elkaar hebt. Je partner zal blij zijn dat je erom vraagt. Het schept duidelijkheid en hij kan iets voor je doen.



Je partner met hersenletsel wil jou graag gelukkig zien en voelt zich daarvoor verantwoordelijk

Uit de gesprekken met mensen met hersenletsel blijkt dit keer op keer. Ze willen niets liever dan dat hun partner gelukkig is. Vooral mannen voelen zich verantwoordelijk voor het geluk van hun partner. En vinden dat ze falen als dit niet lukt. Het hersenletsel is dan helemaal een beletsel. Hoe kan ik haar nou nog gelukkig maken. Ik kan niet meer goed knutselen, ik ben gauw moe, ze moet voor me zorgen. Wat kan ik doen?

Als er ook maar iets is wat je aangedane partner zou kunnen doen voor je, laat het hem dan weten. Gebruik termen als: “Je doet me een groot plezier als je de vuilnisbak bij de deur wilt zetten”, of “Ik zou het enorm fijn vinden als je me helpt met het snijden van de wortels” of “Ik zou je heel dankbaar zijn als jij zou willen stofzuigen of de boodschappen zou willen doen.” Als hij uit zichzelf iets voor je doet, b.v. een kopje koffie zetten, bedank ‘m daar dan voor. Zoek samen naar dingen die hij kan doen om jouw leven te verlichten. Hij zal je er dankbaar voor zijn.



Voel goed wat je nodig hebt en herken de rode vlag

Er komt een punt dat je het als partner even gehad hebt. Dat het inleven in de ander en kijken wat hij nodig heeft je als het ware de strot uitkomt. Het gevoel weinig terug te krijgen verstikt je. Je voelt dat je op eieren te loopt om alles maar goed te laten verlopen. Alles moet zo veel mogelijk door gaan.

Zodra je het gevoel krijgt: “Wie zorgt er nou eens voor mij”, wappert er een vuurrode vlag. Het betekent eigenlijk dat je te weinig aan jezelf toe komt. Alhoewel het verleidelijk is, je kunt een ander niet verantwoordelijk stellen voor dat gevoel.



Een andere rode vlag is dat je je steeds meer ergert aan mensen die jou b.v. afsnijden op de weg, aan mensen die geen rekening met jou lijken te houden.

We ergeren ons allemaal wel aan zulke dingen, maar als je merkt dat het je in toenemende mate stoort en je jezelf alleen nog maar hoort mopperen, neem dan pas op de plaats. Zie de rode vlag.

Andere rode vlaggen uiten zich in dat je steeds meer een kort lontje krijgt, of dat je je in toenemende mate uitgeput voelt.

Neem deze rode vlaggen serieus! Het betekent dat je te ver gaat in b.v. zorgen voor een ander i.p.v. dat je kijkt wat jij nodig hebt. Denk daarin niet meteen in onmogelijkheden. “Ja, maar ik kan niet weg, want wie zorgt er dan voor hem.” Of: “Ik kan het toch niet maken nu tijd voor mezelf te vragen terwijl hij zich niet vermaakt”.



Belangrijk bij deze rode vlaggen is te herkennen en voelen wat je nodig hebt. En daarin eerlijk te zijn naar jezelf toe. Wil je rust? Wil je eens helemaal van huis weg? Wil je b.v. een weekend niet de verantwoordelijkheid willen voelen voor je aangedane partner? Is het nodig dat je meer tijd voor jezelf gaat claimen? Wil je gedeelde zorg? Wil je eens met vriendinnen weg? Wil je alleen op vakantie of zonder je partner?

Wees eerlijk naar jezelf toe waar je behoefte ligt. Dan pas kun je kijken hoe je de behoefte om kunt zetten in actie.

Misschien is er wel iemand die een weekend de verantwoordelijkheid wilt nemen, of in toerbeurt, zodat jij even weg kunt. Denk daarbij ook aan het inzetten van volwassen kinderen. Vul niet meteen in dat je ze daar mee belast. Als je je behoefte niet kenbaar maakt, dan wordt deze niet gezien. Je zult merken dat je omgeving best wel wil bijdragen. Zolang ze maar weten wat ze voor je kunnen doen.



Je emotie inhouden

Je bent geen robot, maar hebt gevoelens. Vaak houden partners b.v. boosheid in, omdat ze weten dat hun man/vrouw met hersenletsel er toch ook niks aan kan doen. Toch is er boosheid of irritatie. En als dat niet erkend of geuit wordt, dan gaat het zich toch een weg vinden. Vaak onderhuids. En komt het er verwrongen en niet in verhouding uit. (omdat het al zo lang ingehouden is) Dat wil je echt niet!



Lift af en toe het deksel van de snelkookpan om zo nu en dan wat stoom af te blazen.



Zeg gerust eens tegen je partner: “Ik weet wel dat je er ook niks aan kunt doen, maar ik baal hier zo van”.

B.v. omdat je even snel ergens naar toe wil, maar op je partner moet wachten tot die klaar is. Of omdat je je niet begrepen voelt. Er kunnen allerlei redenen zijn dat je baalt. De gedachte dat de ander er niks aan kan doen haalt de irritatie niet weg.

Het uiten zal de situatie weliswaar niet veranderen, maar het kan er wel voor zorgen dat er wat meer lucht in komt. Dat het wat minder zwaar voelt.

Wees met het uiten niet bang de ander kwaad te doen. Zeg het respectvol. Wacht niet tot je zo opgeladen bent dat je alleen nog maar kunt schreeuwen.

Wat wel belastend is voor iemand is dat je doet alsof er niks aan de hand is, maar dat aan alle kanten voelbaar is dat er wel degelijk iets is. Het lucht op als je ten eerste erkent dat je baalt, en dat gevoel dus niet wegstopt, en er dan vervolgens uiting aan geeft. Het voorkomt ook dat je een hekel aan je getroffen partner gaat krijgen.

Begeleiding

Als je het moeilijk vindt om grenzen te stellen naar de ander of als je het moeilijk vindt te bepalen wat jij nodig hebt en als je het dan weet, hoe dit te realiseren, informeer dan eens vrijblijvend wat ik voor je kan doen.

Einde jaar

Heb goede Kerstdagen!



Verder wens ik je veel mooie, lieve, grappige en ontroerende geluksmomentjes toe in 2023. Maar ook daarvoor en ook erna!

Volgende nieuwsbrief

In de volgende nieuwsbrief ga ik het over metafysica hebben.

Wat vertelt jouw lichaam jou en wat doet het als je niet luistert.

Tot de volgende keer!