



Een nieuw toekomstperspectief na een beroerte, een CVA.

Rouwen is een normale reactie op verlies. Het treft het hele zijn van een mens, zowel lichamelijk als psychisch. Vroeger dacht men dat een serie van opeenvolgende rouwfasen moest worden doorlopen om een verlies te kunnen verwerken. Deed men dit niet, dan zouden er complicaties kunnen ontstaan.

Elisabeth Ross (psychiater 1926-2004) heeft ons geleerd dat er grote verschillen zijn in de tijd die mensen nodig hebben om een 'normaal' rouwproces te doorlopen. Er moet namelijk ook rekening gehouden worden met wat de relatie was met het verlies en de omstandigheden rond het verlies. Maar ook met de persoonskenmerken van de rouwende en de sociale positie die hij of zij inneemt in de maatschappij.

In het afgelopen jaar hebben in mijn vrienden- en werkomgeving een paar leeftijdsgenoten, 50-ers een lichte beroerte gekregen. Ik ben hiervan enorm geschrokken en ben onder de indruk van de lange fysieke revalidatietherapie die noodzakelijk blijkt. Ook heb ik mij onvoldoende gerealiseerd welke psychische impact het heeft om met de blijvende beperkingen om te kunnen gaan. Met deze blog wil ik hieraan aandacht besteden.

Rouwen bij hersenletsel om het afscheid nemen van je oude leven

Wanneer je slachtoffer wordt van een verkeersongeval, staat je leven in één klap stil. Een beroerte zie je niet aankomen, en ook hierbij staat je leven letterlijk opeens op zijn kop. Ook bij hersenletsel is er sprake van het 'oude' leven vóór de breuklijn in de levensloop, een leven vóór het hersenletsel en een leven ná het hersenletsel. Je 'oude' leven werd vormgegeven door persoonlijke relaties, vriendschappen, clubs, hobby's, (intellectuele) vaardigheden, veelal een beroep, vakanties en zingeving. Ná het hersenletsel zijn deze dingen niet meer vanzelfsprekend. Je kunt niet meer volop mee doen.... Je hebt meer rekening te houden met het letsel dan je lief is. Juist omdat je zo graag bij je dierbare vrienden en familie bent. Maar de wetenschap dat je rekening hebt te houden met het letsel en de beperkingen kan eenzaam maken.

Terug naar het 'oude' leven lukt niet meer wanneer duidelijk wordt wat de (on-)zichtbare blijvende gevolgen van hersenletsel zijn. Deze gevolgen komen pas later naar boven. Je bent dan alweer bezig om je leven in te richten zoals het voor het hersenletsel was. Het gebeurt regelmatig dat mensen zich niet realiseren dat deze beperkingen bij het letsel horen en hebben het gevoel dat ze telkens opnieuw 'falen'. Ook de omgeving snapt vaak niet wat het probleem is (werk, partner, vrienden, etc.), met alle gevolgen van dien. Men realiseert zich steeds meer dat het leven anders was dan voor het hersenletsel.

Herstelcoaching helpt

Herstelcoaching richt zich op het persoonlijk begeleiden en ondersteunen van mensen na een ongeval of een traumatische ervaring. Met als doel een waardevol en realistisch nieuw toekomstperspectief te vinden, het herwinnen van autonomie en eigen regie in handen nemen. Herstelcoaching is een vorm van herstelgerichte dienstverlening, specifiek gericht op het emotioneel en sociaal herstel.

Je ziet soms niet meer wat er nog wél mogelijk is. Je beschikt over eigen kracht en eigen kwaliteiten. Je weet (on)bewust het beste wat je nodig hebt om te herstellen. Je leert je gevoelens te herkennen en erkennen. Samen met een herstelcoach ontdek je jouw mogelijkheden en dat geeft vertrouwen om actief te werken aan een nieuw toekomstperspectief. Geïnteresseerd?

Neem contact op met Judith Dingemans.