Verwerking niet-aangeboren hersenletsel

Geconfronteerd worden met een niet- aangeboren hersenletsel (NAH) is een ingrijpende gebeurtenis. Dit kan bv. na hersenschade ten gevolge van een ongeval of na een beroerte. Het verandert niet alleen het leven van de patiënt zelf, maar ook de naaste omgeving wordt geraakt. Ook familie en vrienden worden immers geconfronteerd met ingrijpende veranderingen

Langdurig herstelproces

Gezondheid, het normale doen en laten, de dagelijkse mogelijkheden... Veel van deze vanzelfsprekende zaken worden plots een zeer moeilijke uitdaging. Dat is vaak een zware dobber om te verwerken. Na een ernstig hersenletsel volgt dan ook een langdurig herstelproces dat maanden tot zelfs jaren kan duren.
Een juiste toekomstvoorspelling is vaak zeer moeilijk te maken. Het komt vrijwel nooit voor dat iemand na een niet-aangeboren hersenletsel niet meer evolueert. Doorgaans is er een verbetering van de toestand en verminderen de problemen na verloop van tijd door de revalidatie. Een volledig herstel is daarentegen ook niet vanzelfsprekend.



Het bruuske van een niet-aangeboren hersenletsel, de aard van de beperkingen, hoe de omgeving erover denkt, vroegere ervaringen met ziekte, persoonlijkheid... Deze en andere zaken bepalen mee hoe de betrokkenen zich voelen en hoe zij omgaan met het verlies.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 15/12/2020 0520 5291-NL

Revalidatie en begeleiding

Er is een enorme variatie in hoe mensen het verlies een plaats te geven. In principe zijn er geen goede of slechte methodes. Er zijn wel strategieën die in de beginfase helpen maar die minder nuttig blijken na enkele maanden revalidatie en omgekeerd. Voorts heeft elkeen ook een zekere voorkeur in het omgaan met het verlies. Vaak gebruikt men de term verwerking. Het gaat dan om loslaten, een plaats geven of opnieuw zin vinden en hebben in het leven.
Er zijn tips of adviezen op het vlak van deze verwerking. Wilt u bepaalde items graag verder uitdiepen, laat dat dan zeker weten aan iemand van het revalidatieteam. Af en toe een babbeltje, eenmalig een goed gesprek of eerder een intensieve begeleiding doorheen uw revalidatie? In samenspraak met het revalidatieteam kan bepaald worden hoe u en uw naasten best geholpen kunnen worden.

Emoties

Weten wat er allemaal kan in een verwerkingsproces, dat is vaak al een eerste stap. Er zijn heel erg veel verschillende emoties die aan bod kunnen komen en bij geen van die emoties past het label ‘abnormaal’. Het zijn immers allemaal normale reacties op een zeer abnormale situatie.

Machteloosheid en hulpeloosheid
Er is op zijn minst tijdelijk een heel deel van de controlemogelijkheden verminderd. Niet zelden geeft dit een gevoel van machteloosheid en controleverlies.

Twijfel en onzekerheid
In elke fase van de revalidatie zijn er vragen waar er nog geen antwoord op is. Deze kunnen leiden tot twijfel of onzekerheid. Soms gaat dat gepaard met onrust en spanning door het niet weten.

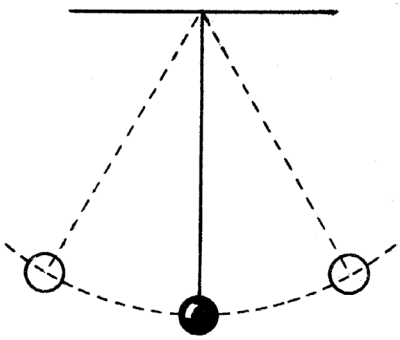
Boosheid
Soms op uzelf, soms op anderen. Kwaad zijn, gefrustreerd of zelfs furieus. Het is zeker geen uitzonderlijke emotie om te ervaren tijdens de revalidatie.

Verdriet
Door wat u verloren hebt, de beperkingen die u ervaart, de dromen die u had en nu lijkt te moeten loslaten ... Vaak ook depressieve gevoelens of hopeloosheid in het verdriet.

Schaamte en schuld
Zeker bij problemen rond continentie of intimiteit. Ook vaak wanneer hulp nodig is en wanneer u dat nooit gewoon was.

Pendel

Soms hebt u zin om stil te staan bij het verlies en soms wilt u misschien liever dat het over iets totaal anders gaat. Beide zijn OK, zolang ze elkaar maar af en toe afwisselen.
Beschouw verwerking als een pendel die in een ideaal scenario heen en weer slingert. Aan de éne kant van de pendel bevindt zich het vermijden van de beperkingen en de daaraan gekoppelde emoties. Aan de andere kant van de pendel bevindt zich de confrontatie met de beperkingen en de daaraan gekoppelde emoties.



Gezien het heen en weer bewegen van de pendel betekent dat dus afwisselen. Af en toe eens met totaal andere dingen bezig zijn dan uw beperkingen, afleiding zoeken, het verdriet even opzij zetten ... Af en toe eens stilstaan bij uw verlies, de emoties toelaten, over uw emoties praten met uw partner of een goede vriend ... Het helpt op termijn niet als u geen oog hebt voor de realiteit van de beperkingen en u dus eigenlijk de huidige situatie negeert of ontkent. Evenmin helpt het als u blijft vastzitten in sombere emoties als gevolg van de verlieservaringen.

Inzicht en sociaal contact

Het is erg belangrijk om goed zicht te hebben op de feiten, de realiteit van het niet-aangeboren hersenletsel. Wat is er gebeurd? Waar situeert het letsel zich? Met welke beperkingen houden we rekening? Door begrip en inzicht te doen toenemen, krijgt u vaak ook weer wat meer vat op de situatie. Daarnaast is het erg belangrijk om inspanningen te doen om te blijven contact houden met andere mensen. Partner, vrienden, familie, lotgenoten...
Onderzoek leert dat sociale steun een enorme hulpbron is in de verwerking van het verlies. Niemand staat er alleen voor. Ook het team van de revalidatie staat paraat om op verschillende manieren steun te geven aan alle betrokkenen.

Bron: dienst revalidatie