

Accepteren: makkelijker gezegd dan gedaan.

► Wat brengt het je als je van je leven met hersenletsel een training maakt? Wat brengt het je als je steeds weer de grens opzoekt? Soms kunnen mensen nog tot tientallen jaren na het hersenletsel iets terugwinnen, iets leren wat ze daarvoor nog niet konden.

Hardlopen in het geval van Henk. Hij leerde dat 20 jaar na zijn beroerte. En Christine beschrijft dat ze jaren na haar hersenletsel weer het skiën ging oppakken. Maar indien de gewenste activiteiten niet haalbaar zijn of indien de gewenste activiteiten je te veel kosten (vermoeidheid, frustratie), wegen dan de kosten op tegen de baten? Beslissen tussen doorgaan of accepteren is moeilijk.

Recent stuurden Christine Dessauvagie en Henk Lindeman mij hun boek toe over een leven met een hersenbeschadiging. Een hersenbeschadiging van al 20 jaar geleden. Beiden beschrijven op hun eigen wijze over een leven lang oefenen, een leven lang weer opnieuw revalideren, maar ook nadrukkelijk over het gevecht wat acceptatie heet: "Achteraf gezien is dit (neuropsychologische tests) het keerpunt in mijn acceptatieproces, de weg naar 'goed omgaan met'. Het zal gaan blijken dat dit een tijdrovend proces is wat veel zoeken en doorzetten met zich meebrengt. Vandaag is het echter anders. Ik ga ervoor zorgen dat ik niet weer van die 'off-days' krijg. Kennelijk is mijn verwerkingsproces nog niet helemaal voltooid, onvoltooid verleden tijd, werk aan de winkel om het op te lossen." 1

"Na twaalfeneenhalf jaar oefenen,

hopen, trainen, grenzen opzoeken en mezelf bewijzen kan ik eindelijk accepteren hoe en wie ik ben geworden. Ik ben iemand die meer tijd en energie nodig heeft voor het schuren van een tafel. Iemand voor wie een vouwwagen opzetten extra vermoeiend is. Dat ik mijzelf accepteer zoals ik nu ben, geeft rust. Niet meer de onrust voor mezelf. Anderen hadden mij allang geaccepteerd zoals ik was. Vrienden stonden vanzelfsprekend de enige zitplaats



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

in de bus af aan mij en als ik niet meeding met zeilen, snapten ze dat meteen." 2

In deze twee boeken lees ik vragen die Henk en Christine aan zichzelf stellen. Waarom doe ik zoals ik doe? En waar komt die faalangst toch vandaan? Hoe kom je erachter wat het leven wel te bieden heeft? Zij beschrijven dat ze rust hebben gevonden. In hun boeken staat een heel aantal, dezelfde, tips:

- Wandelen/beweeguurtje per dag.
- (Psychologische) technieken aanleren om grip op je emoties te krijgen (b.v. negatieve gedachten aanpakken) of om je beperkingen te accepteren.
- Zoeken naar mogelijkheden die de onmogelijkheden met zich meebrengen (gehandicapt sport, commissiewerk).
- Oplossingen zoeken die bij je passen: op het internet kun je veel vinden.
- Spreek met anderen die dezelfde problemen hebben (lotgenoten).
- Ben zuinig op je naasten.
- Doe vrijwilligers werk als betaalde arbeid niet meer mogelijk is.
- Word ervaringsdeskundige.
- Zet humor in.

1. **BreinStuk.** *Leven met hersenbeschadiging op een kunststof been.* Christine Dessauvagie. 2017. ISBN 9789460510861
2. **Hersteld maar niet genezen.** *20 jaar leven met een hersenbeschadiging: een kijkje in het rechter brein.* Henk Lindeman/Ben van Cranenburgh. 2016. ISBN 9789080427549