

Weer Grip



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

► Afgelopen week sloot ik de poliklinische begeleiding af met mevrouw Keulemans, moeder van 2 kinderen en werkzaam als onderwijzeres op een basisschool.

Een jaar geleden kreeg ze een hersenbloeding, 52 jaar oud. Ze was helaas ook al behandeld voor kanker. Ze was erg emotioneel, snel moe, had last van veel geluid, kon niet meer tegen druk gezelschap en had steeds het gevoel dat ze achter de feiten aanliep. Het neuropsychologisch onderzoek liet problemen zien. Ze werd het eerste halfjaar begeleid door het multidisciplinaire team, individueel en deed ook mee aan groepsbegeleiding.

Er zat nu een heel andere mevrouw aan het bureau, rustig, met vertrouwen, af en toe een grapje maken. Ik vroeg haar wat er gebeurd was: "Ik heb geleerd om te gaan met onzekerheid, ik weet niet of ik nog ooit terug kan naar de school. Ik kijk naar wat ik nog wel kan. Ik heb geleerd om de bloeding niet te zien als eigen falen. Ik probeer 'om te denken'. We zijn laatst naar een klassiek concert gegaan, kamerorkest, we gingen altijd naar grote live-popconcerten, maar dit was ook goed. En ik heb aan mijn vrienden aangegeven hoe het met me gaat en de vraag gesteld wie me kan helpen. Daar heb ik zoveel lieve reacties op gekregen! Weet u, het is niet anders, ik moet er toch weer wat van weten te maken."

Ik vroeg aan haar wat voor deze omslag heeft gezorgd. Ik zei erbij dat ik van haar wilde leren, zodat ook anderen weer gebruik konden maken van haar kennis en ervaringen. Daar moest ze even over nadenken, maar zei toen: "In de veilige omgeving van de behandeling weer durven te bewegen, de gesprekken over doseren, het duwtje in de rug om het te proberen, leren om voor mezelf op te komen en de mindfulness-groep."

De mindfulness training? Misschien verrassend? De mindfulness training geeft de patiënt handvatten om op een andere manier met moeilijkheden en negatieve gevoelens om te gaan en leert de patiënt effectiever spanning en stress te hanteren. Hoe we ons voelen heeft te maken met

gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties. Deze drie onderdelen werken op elkaar in en kunnen dus ook aangrijpingspunten zijn voor behandeling. Stress en spanning verlagen is heel belangrijk. Dat is nodig om iemand WEER GRIP te laten krijgen op het nieuwe leven.

De tip van mevrouw Keulemans geef ik u graag mee in deze column. Bedenk dat gedachten (ik heb gefaald), én gevoelens (onzekerheid) én de lichamelijke klachten (vermoeidheid) elkaar beïnvloeden. Het is hard werken om anders naar jezelf te kijken. Het leven na een hersenaandoening is blijvend anders, maar je kunt op dit nieuwe leven weer grip krijgen.

