

Wat veel mensen met hersenletsel willen dat je weet !



Ik heb veel meer rust nodig dan voorheen. Ik ben niet lui. Ik raak lichamelijk oververmoeid maar ook mijn hersenen raken oververmoeid. Het is erg moeilijk en vermoeiend voor mijn hersenen om te denken, te verwerken en te organiseren. Vermoeidheid maakt het nog moeilijker om na te denken.

Mijn uithoudingsvermogen fluctueert, hoewel het van de buitenkant lijkt of alles weer goed en beter gaat. Cognitie is een kwetsbare functie voor iemand met hersenletsel. Sommige dagen zijn beter dan andere. Teveel van mij of van mezelf vragen leidt meestal tot tegenslagen.

Revalidatie na hersenletsel duurt erg lang. De gevolgen van letsel blijven nadat de formele revalidatie is beëindigd. Verwacht niet van me dat ik nog precies zo ben als ik was, ook als je aan de buitenkant geen verschil ziet.

Ik ben niet moeilijk als ik sociale situaties uit de weg ga. Menigten, verwarring en harde geluiden overbelasten mijn hersenen snel, het filtert geluiden niet meer zo als vroeger. Het beperken van mijn uitstapjes is een coping-strategie, niet een gedragsprobleem.

Als er meerdere personen tegelijk praten kan het lijken alsof ik niet meer geïnteresseerd ben in het gesprek. Dat komt omdat ik moeite heb om alle lijnen van het gesprek te kunnen volgen. Het is vermoeiend om te blijven proberen het allemaal goed aan elkaar te plakken. Ik ben niet dom of ongeleefd; mijn hersenen worden dan overbelast.

Als we praten en ik vertel u dat ik moet stoppen, dan moet ik nu stoppen. En dat is niet omdat ik het onderwerp wil vermijden, ik heb dan even een pauze nodig om te bedenken wat we allemaal besproken hebben. Later zal ik in staat zijn om het gesprek te hervatten.

Probeer de omstandigheden te zien als een gedragsprobleem ontstaat. "Gedragsproblemen" zijn vaak een indicatie van mijn onvermogen om te gaan met een specifieke situatie en niet een problematiek van geestelijke gezondheid.

Geduld is het beste cadeau dat je mij kunt geven. Het stelt me in staat om bewust en op mijn eigen tempo te werken, waardoor ik paden weer op kan bouwen in mijn hersenen. Haasten en multi-tasking remmen cognitie.

Luister alsjeblieft naar mij met geduld. Probeer niet te onderbreken. Sta mij toe om mijn woorden te vinden en volg mijn gedachten.

Heb geduld met mijn geheugen. Weet dat niet herinneren, niet betekent dat het me niet interesseert.

Praat niet met me alsof ik een kind ben. Ik ben niet dom, mijn hersenen zijn beschadigd en het werkt niet meer zo goed als vroeger. Probeer het te zien alsof mijn hersenen in het gips zitten.

Ik kan star lijken. Omdat het voor mij goed is om taken steeds op dezelfde manier te doen. Het is net als het leren van de belangrijkste wegen voordat je de tussendoor weggetjes leert kennen.

Als ik overgevoelig lijk kan dit een gevolg zijn van de schade of het kan een weerspiegeling zijn van de buitengewone moeite die het me nu kost om nu dingen doen. Taken die vroeger automatisch gingen met een minimale inspanning duren nu veel langer en kunnen een enorme prestatie zijn voor mij.