

● Nieuw behandeltraject biedt mensen thuis steun na ongeluk of ziekte

Leren omgaan met hersenletsel

Archipel en SWZ starten een traject voor mensen met hersenletsel. „Die groep is groot en deels onzichtbaar.”

door **Vanda van der Kooi**
e-mail: v.vdkooi@ed.nl

EINDHOVEN. Alleen al de stad Eindhoven telt zes- tot negenduizend mensen die kampen met de gevolgen van niet aangeboren hersenletsel (NAH). Voor het eerst komt er voor hen een behandeltraject dat hen helpt

weer grip te krijgen op hun eigen leven thuis: Hersenz.

De oorzaken van niet aangeboren hersenletsel zijn heel divers. Het kan gaan om een ongeluk, hartstilstand, ziekte, hersenbloeding of hersentumor. Na ziekenhuisopname en revalidatie vallen mensen vaak in een gat. Pas als ze hun gewone leven

weer willen oppakken, ervaren ze in volle omvang de gevolgen van hun hersenletsel.

Hersenz is landelijk ontwikkeld en werd vorig jaar voor het eerst op kleine schaal uitgevoerd in Eindhoven. Nu uit onderzoek van de Universiteit van Maastricht blijkt dat de aanpak goed werkt, gaan de twee zorgorganisaties Archipel en SWZ de methode breed aanbieden in de regio Eindhoven.

Dat is hard nodig, aldus Hermine de Bonth, manager dienst behandeling bij Archipel. „Een deel van onze doelgroep bestaat

uit mensen bij wie de gevolgen van het hersenletsel onzichtbaar zijn. 'Je ziet er weer goed uit', krijgen die te horen. Terwijl het leven voor die persoon totaal veranderd is.” „Mensen moeten daarmee leren omgaan”, zegt Rob Krol, manager behandeling en kenniscentrum bij SWZ. „Maar vaak kiezen ze de 'strategie' om niet te accepteren wat hen is overkomen. Ze willen er niet aan dat ze echt hersenletsel hebben, ze gaan nog meer hun best doen, nog harder werken.”

Bij Hersenz wordt de deelnemers gevraagd om zelf aan te ge-

ven welke doelen ze willen halen. Wat de behandelvorm volgens Krol en De Bonth uniek maakt, is de combinatie van groeps- en thuisbehandeling door verschillende professionals, zoals psychologen, fysiotherapeuten en ergotherapeuten. De thuisbehandeling zorgt ervoor dat niet alleen de cliënt leert omgaan met de gevolgen van hersenletsel, maar ook zijn of haar eventuele partner of kinderen.

Deelname aan Hersenz is kosteloos voor wie aan de voorwaarden voldoet en een indicatie krijgt van CIZ.

INFORMATIEBIJEEENKOMST

- SWZ en Archipel houden twee informatiebijeenkomsten over hersenz. Die zijn dinsdag 22 maart om 15.30 uur en zaterdag 9 april om 10.00 uur, in Dommelhof aan de Parklaan 97 in Eindhoven.
- De bijeenkomst start met een algemene presentatie over niet-aangeboren hersenletsel en Hersenz. Daarbij vertelt Jeannette Heijting over haar eigen ervaringen.
- Aansluitend is er de mogelijkheid tot een een-op-een gesprek met behandelaren van SWZ en Archipel.
- Aanmelden kan via www.archipelzorg-groep.nl/hersenz of telefoonnummer 040 - 2646464.

● Jeannette Heijting. foto René Manders/fotomeulenhof

Nieuwe Jeannette mag er zijn

door **Vanda van der Kooi**
e-mail: v.vdkooi@ed.nl

Jeannette Heijting staat in de Albert Heijn bij het vak met komkommers. Ze moet er eentje hebben, maar ze kan niet kiezen. Ze laat wel tien komkommers door haar handen gaan, al twijfelend. Dan komt haar man Wim kijken waar ze blijft. 'Wat maakt het nou uit welke je kiest? Het ergste wat er kan gebeuren is dat hij rot is. En dan gooien we 'm gewoon in de kliko'. Jeannette weet dat hij gelijk heeft en toch blijft ze bang dat ze de verkeerde kiest. Ze ver-

telt het voorval lachend, in haar huiskamer in Best. Ze weet nu wat haar zwakke punten zijn, kan er nu beter mee omgaan en ze weet dat ze niet de enige is: dankzij het behandeltraject Hersenz.

Jeannette is pas 48 als ze in 2009 in korte tijd getroffen wordt door twee herseninfarcten. Ze zet alles op alles om te herstellen: leert weer een kopje vasthouden, lopen, fietsen, autorijden. En ze hervat na een jaar ook haar parttime werk bij Zuidzorg. „Ik dacht: ik wil door, ik heb twee kinderen, ik wil later misschien nog wel oma worden.” „Jeetje Jeannette, wat ben jij er goed uitgekomen”, kreeg ze van alle kanten te horen. „En dat was ook zo, ik had tenslotte ook in een rolstoel kunnen belanden. Ik dacht: ik ben er weer. Ik deed ook alles om te bewijzen dat ik de oude Jeannette was. En waarom ook niet, ik kon toch alles weer?”

Pas twee jaar geleden komt het besef dat ze wel veranderd is. Haar energieniveau is standaard lager dan vroeger; keuzes maken, beslissen en schakelen gaan haar slechter af. Het leidt tot spanningen in het gezin. 'Mijn kinderen wonen niet meer in Best, maar zoeken hier nog vaak vrienden op. Als mijn dochter onverwachts belde dat ze een feestje had en dat ze wilde komen eten en logeren, dan zag ik mijn hele schema van die dag in duigen vallen en ontstond er 'oorlog in mijn hoofd'. Ik reageerde afwerend, wat zij niet begreep. 'Laat maar mam, ik regel wel iets anders'.

Toen Zuidzorg moest bezuinigen en

Jeannette in 2013 haar baan verloor, vond ze meteen ander werk als ouderadviseur in Sint-Michielsgestel. „Fantastisch, vond ik, vond iedereen. Maar de omgeving was nieuw, het team kleiner en het werk vergde heel veel schakelen. Ik had daar moeite mee, legde de lat voor mezelf veel te hoog en compenseerde het gevoel van falen door thuis overdreven schoon te maken. Met het idee:

dan heb ik toch nog iets goeds gedaan. 'Preventief stofzuigen', noemde Wim dat. Gek werd hij ervan.”

...
'Ik deed ook alles om te bewijzen dat ik de oude Jeannette was'

Het behandeltraject Hersenz was nog in ontwikkeling, toen Jeannette vorig jaar de modules 'Omgaan met veranderingen' en 'Grip op je energie' volgde. Twee onderdelen zijn volgens haar heel belangrijk: „De gesprekken

thuis, waarbij ook een partner en eventuele kinderen worden betrokken. En het contact met lotgenoten. We praatte samen over wat we wilden bereiken en waar we tegenaan lopen. Dat was heel confronterend, dat was echt rouwen met z'n allen. Pas als je bij een ander je eigen tekortkomingen terugziet, ga je accepteren dat die er zijn. Ik heb mezelf teruggevonden door Hersenz, ik heb weer zelfvertrouwen en kan weer genieten. Ik durf te kiezen voor mezelf, ben opener naar mijn omgeving over mijn hersenletsel en geef mijn grenzen beter aan. Ik geef toe aan mijn gevoel van moeheid zonder mezelf er steeds doorheen te trekken. Moeten is veranderd in willen.”

Vorige maand heeft Jeannette nog een stapje verder terug gedaan: ze is gestopt met haar werk als ouderadviseur. Ze wil zich in plaats daarvan nu inzetten voor 'lotgenoten' die ook kampen met de onzichtbare gevolgen van niet aangeboren hersenletsel (NAH).