

Niet alleen je kunnen is veranderd

In mijn geval was het eerst een hele poos zoeken vooraleer ik bij 't Spoor terecht kwam. Ik heb tien jaar geleden een hersenvliesontsteking gehad en toen was het nog niet zo dat er meteen een vangnet klaarstond in de vorm van thuisbegeleiding of wat dan ook. Ik hoop dat dit ondertussen van de ziekenhuizen uit een soort automatisme is geworden om mensen met een NAH dit vangnet aan te bieden.

Het is maar tijdens je revalidatie, of soms nog lang daarna, dat je merkt dat je niet meer de "oude" bent. Heel wat zaken die vroeger vanzelfsprekend waren zijn dat plots helemaal niet meer. Je begint enorm aan jezelf te twijfelen en je bent kwaad op jezelf omdat eenvoudige zaken plots niet meer lukken. Dan is het goed als er voor jou een vangnet is, zodat je niet in de afgrond stort.

Naast mijn vrouw Katrien, is dat vangnet voor mij 't Spoor, en in mijn geval Veerle. We zijn indertijd begonnen met gesprekken voeren. Doordat dat bij mij thuis gebeurde, voelde dit voor mij heel wat beter aan dan wanneer je je ziel moet blootleggen in één of ander kantoortje. Zeker in het begin was dit voor mij belangrijk.

Uit die gesprekken kwamen stuk voor stuk de problemen die ik had tevoorschijn. Dit konden heel eenvoudige dingen zijn, zoals bijvoorbeeld welke kant van de waterkraan is warm, en welke koud? Ook ernstige problemen (ik noem ze "gremlins") gingen we niet uit de weg. We hebben geprobeerd om ze op te lijsten en stuk voor stuk aan te pakken. Ik mag altijd zelf beslissen wanneer en waarover we het zullen hebben bij een thuisbezoek. Zo kan ik op mijn eigen tempo mijn problemen proberen aan te pakken.

Een voorbeeld? Al snel werd duidelijk dat ik mijn gedachten beter kon uitdrukken "op papier" dan dat ik ze kon uitspreken. Ik probeer nu iedere keer als er een thuisbezoek is geweest, op mail te zetten wat ik er van heb onthouden, wat ik er aan gehad heb en wat ik er over denk. Op die manier krijgt mijn thuisbegeleidster Veerle een duidelijker beeld van wat er zich in mijn hoofd allemaal afspeelt, en kan zij daar beter op inspelen bij volgende thuisbezoeken.

Het is zo dat je na verloop van tijd een vertrouwensrelatie opbouwt met je thuisbegeleidster. Dat is belangrijk om verder te kunnen. Als NAH'er moet je honderd procent op je begeleidster kunnen vertrouwen. Dan pas kun je het ook hebben over de "diepere problemen" waar je mee zit. Want niet alleen je "kunnen" is veranderd, maar ook je gevoelens en je ideeën ten opzichte van veel zaken. Ik heb bijvoorbeeld nog altijd een soort liefde-haat denkbeeld over mijn ex-werkgever en dat ligt nog steeds heel moeilijk. We praten daar heel regelmatig over en we zoeken samen naar oplossingen. DE oplossing voor dergelijke problemen is er waarschijnlijk niet, maar we zoeken naar kleinere dingen die alles wat draaglijker maken.

Voor mij is deze thuisbegeleiding na al die jaren absoluut nog steeds even belangrijk. Meestal samen met mijn vrouw Katrien, voeren we tijdens die thuisbezoeken heel "to the point"-gesprekken waar we iets kunnen mee doen. Ik ben blij dat ik hiervan gebruik kan maken, en ik hoop dat anderen in een soortgelijke situatie ook de weg vinden naar dit zeer belangrijke vangnet na NAH.

Leven met een NAH is niet makkelijk, vooral niet als je weet hoe het voorheen was. Maar met gepaste hulp kom je al een heel stuk op weg om je problemen onder ogen te zien en kun je beginnen om naar oplossingen te zoeken. 't Spoor is hierbij voor mij een zeer grote hulp.

Groetjes,

Dirk