

JORDY

JESCHURUN

THOMAS

RALPH

MINKE

LEYNA

NOG EEN HEEL LEVEN TE GAAN

Minke, Jordy, Leyna, Jeschurun, Ralph en Thomas vormen de eerste behandelgroep van Hersenz speciaal voor jongvolwassenen. Ze leren er veel: "Mijn gedachtes zijn milder. Het gaat de goede kant op."

> In een zaaltje in Leeuwarden zitten zes jonge mensen bij elkaar. Op het eerste gezicht lijkt het een gewoon groepje jonge mensen met dromen en idealen over opleiding, relatie, werk en gezin. Een leven zoals iedereen dat wil. De realiteit is anders.

Minke (26) was vrachtwagenchauffeur. In één keiharde klap was haar droombaan voorbij. De quad waar ze met haar vriend op reed, knalde tegen een boom. Ze raakte halfzijdig verlamd, heeft een pin in haar been en is door het hersenletsel nauwelijks meer in staat te communiceren.

Jordy (19) kreeg op zijn zestiende een hersenbloeding. Een levendige knul die opeens de bank niet meer af kwam en in een depressie belandde.

Leyna (31) overleefde twee hersenoperaties waarbij een tumor werd verwijderd en onderging een derde ingreep in haar hersenen in verband met epilepsie.

Ze raakte erg angstig na de operaties. Ze voelde zich nergens meer thuis, ook niet in haar eigen omgeving. Ook werd ze depressief en ging niet meer naar buiten.

Jeschurun (17) was veertien toen een forse tumor uit zijn hoofd verwijderd werd. Hij raakt nu snel overprikkeld en moe, maar zie je rust maar eens te pakken als je ouders nóg zeven kinderen hebben.

Thomas (27) werd op zijn achttiende al fietsend geschept door een scooter. Een vlotte, trotse vent. Maar keer op keer loopt hij vast, in zijn opleiding, werk en met financiën. Zijn leven krijgt hij maar moeilijk op orde. Nu is hij bezig een passende opleiding te vinden die ook haalbaar is.

Ralph (36) was zeventien toen hij aangereden werd door een bestelwagen, waarna hij weken in coma lag. "Ik worstel al een half leven met mijn hersenletsel."

'IK VOELDE ME ALTIJD EEN BUITEN-STAANDER. NU ZIE IK DAT ER MEER JONGE MENSEN ZIJN ZOALS IK.'

De groepsbijeenkomst van Omgaan met veranderingen wordt gestart met het bespreken van de actiepunten die de deelnemers de vorige bijeenkomst hebben opgesteld voor zichzelf. De vorige sessie heeft iedereen een stappenplan gemaakt om 'de feestdagen te overleven'.

Jordy zou oliebollen bezorgen bij een eventuele nieuwe werkgever, maar dat is er niet van gekomen. "Ik heb vooral mijn rust gepakt en lekker opnieuw afleveringen van Startrack gekeken." "Is het nog gelukt om te blijven sporten?", vraagt behandelaar Dorine van der Starre. "Misschien één keer gedaan", antwoordt Jordy. Dorine concludeert: "Je rust pakken is prima, maar als alle structuur wegvalt kun je weer belanden in somberheid. Hoe heb je je gevoeld?" Jordy: "Daar heb ik niet zo op gelet." Ralph: "Als je je somber voelt, dan weet je het écht wel."

Jeschurun zou patat bakken voor zijn familie. Dat betekent in zijn gezin toch zeker vijf kilo aardappelen schillen. "Iedereen was tevreden." "Was jij zelf ook tevreden?", vraagt Dorine. "Absoluut", grijnst Jeschurun.

Thomas zou een stappenplan maken gericht op zijn toekomst. Het is een indrukwekkende lijst geworden: orde op zaken stellen, cursus leermeester horeca afronden, het vinden van de juiste baan en de juiste opleiding en zijn CV op orde krijgen. Dorine, lachend: "Hard gewerkt Thomas. Dat zijn drie stappenplannen in één. We kijken er samen nog naar."



THOMAS

"Mijn doel is vooral te accepteren dat mijn hoogste doel 'je oude zelf worden' niet haalbaar is. Door mijn hersenletsel heb ik zeker tien jaar onderwijsachterstand opgelopen. Ik probeer het wel, maar kan nieuwe stof moeilijk tot me nemen. Ik heb momenteel geen relatie. Ik weet niet of dat te maken heeft met mijn hersenletsel, maar ik snap wel dat het afschrikt. Bij Hersenz is het allemaal supergoed geregeld maar de meeste stof kende ik wel. Ik wil graag meer steun om een hbo-opleiding te kunnen halen."



Persoonlijke doelen

Hersenz werkt met persoonlijke doelen. Aan het begin formuleert iedereen zijn doelen, eventueel met hulp van iemand uit zijn omgeving, en bepaalt het cijfer waarop hij op dat moment staat. Na veertien weken wordt er geëvalueerd. Op grote A3-formulieren zijn de doelen geprint. Iedereen vult zijn huidige score in en legt aan de groep uit waarop dat cijfer is gebaseerd.

Leyna heeft een relatie met Cornelis. Ze wilde haar vriend sneller om hulp vragen als het teveel dreigde te worden. Eerst scoorde ze een drie, maar ze wilde naar een zes. "Nu scoor ik eigenlijk een 11. Het komt bijna niet meer voor dat het me teveel wordt. Ik gebruik nu ook medicijnen, waardoor ik rustiger ben. Daar ligt het denk ik vooral aan."

Dorine grijpt in: "Het komt echt niet alleen door je medicatie hoor. Je gaat er ook anders mee om. Je hebt echt beter geleerd rustig te blijven en niet in paniek te raken."

Leyna lacht: "Het is met Cornelis ook veel leuker nu." Ze vertelt dat ze iedere dag een 'lichtpuntje' in een grote glazen kom doet. Kleine genietmomentjes zoals schaatsen met de hele familie of een mooie film kijken. Toch blijft ze het moeilijk vinden. "Mijn gedachtes zijn milder, maar mijn lichaam kan nog niet genieten."

"Je bent op de goeie weg. Voor mensen die somber zijn, is dit een moeilijk proces. Je moet dingen ondernemen, ook al voel je je nog niet direct beter. Maar op een gegeven moment ga je dat wel voelen", antwoordt Dorine.





De deelnemers komen om de beurt naar voren om te 'scoren'. De groep stelt vragen, geeft adviezen en complimenten. Jeschurun weet beter om te gaan met zijn prikkelgevoeligheid. "Ik doe vaker oordopjes in. Op mijn werk is een linnenkamer. Als het in de keuken te druk wordt, neem ik daar even rust." "Lukt het om thuis te rusten na je werk? Eerder kwam je moe en overprikkeld thuis en ging je in de woonkamer met al je jongere broertjes en zusjes zitten.", vraagt Dorine.

"Nu lukt het om naar boven te gaan. Even op bed liggen, gitaar of keyboard spelen. Dan kan ik de avond weer aan. Ik ervaar nog best veel prikkels maar ik kan er nu beter mee omgaan. En ik snap nu ook dat het door mijn hersenletsel komt."



Thomas wil hulp kunnen vragen als hij zich niet tot zaken kan zetten. Dat vindt hij moeilijk omdat hij dat ziet als falen. Hij vindt wel dat hij progressie heeft gemaakt, maar geeft zichzelf nog geen voldoende.

Minke wilde graag leren om meer contact te maken en anderen te laten weten wanneer zij hen niet goed begrijpt. Door haar afasie heeft zij moeite met praten. Ook begrijpen is lastig als het te snel gaat of als mensen door elkaar praten. Tegenwoordig steekt ze haar hand op om aan te geven dat zij iets wil vertellen, of ze vraagt om herhaling als dat nodig is.



LEYNA

"Ik heb mezelf als doel gesteld dat ik meer inzicht krijg in mijn hersenletsel, zodat ik het ook aan andere mensen kan uitleggen. Ik wil meer kunnen genieten, niet alleen overleven. Ik kan al wel beter ontspannen, maar genieten lukt nog steeds niet.

Ik voelde me eerst altijd een buitenstaander, anders dan andere mensen. Nu zie ik dat er meer jonge mensen zijn die zich voelen zoals ik. Ik zie herkenning en voel me minder vreemd. Ik geef Hersenz een acht. Het gaat de goeie kant uit met mij."



JORDY

"Ik ben op dit moment niet in staat om naar school te gaan door mijn hersenletsel. Ook zal ik waarschijnlijk niet fulltime kunnen werken. Mijn concentratie is sterk verminderd, ik ben gauw aangebrand, sneller en veel moe, ik kan niet meer multi-taken en kan prikkels moeilijk filteren. Door Hersenz stel ik minder dingen uit en maak ik een goede planning. Ik ga beter om met mijn gebrek aan initiatief en ben mijn conditie aan het verbeteren."

De groep praat over het verliezen van alle initiatief na hersenletsel. Ze ervaren het als een groot struikelblok. Als compensatie-strategie kun je hulp vragen, maar Thomas vindt dat niet makkelijk. Ook Ralph herkent zich daarin. Maar vol trots vertelt hij dat zijn conditie enorm vooruit is gegaan sinds hij een elektrische fiets heeft. Die heeft hij aangeschaft toen hij tijdens de behandeling op zoek ging naar een passende manier om meer te bewegen.

Over één ding zijn ze het roerend eens deze ochtend. Het is hartstikke belangrijk dat er voor jonge mensen die hersenletsel hebben een traject zoals Hersenz is. "Wij staan aan het begin van ons leven maar een opleiding volgen, een baan krijgen en financieel onafhankelijk zijn is moeilijk. Dat is nogal wat als je jong bent. Leer daar maar eens mee om te gaan." Wijze woorden Jordy! <

HERSENLETSEL BIJ JONGEREN

Hersenz start op enkele locaties behandelgroepen voor jongvolwassenen tussen de 18 en 35 jaar. De groep in Leeuwarden was een pilotgroep.

> Jaarlijks krijgen naar schatting 19.000 kinderen en jongeren tot 24 jaar hersenletsel.

> Verkeersongevallen vormen de meest voorkomende oorzaak bij kinderen en jongeren tussen de 5 en 24 jaar. Bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar is geweld een tweede veel voorkomende oorzaak.

Meer informatie over hersenletsel bij kinderen en jongeren? Kijk op www.hersenstichting.nl

APP BREINSTRAAT



De Hersenzstichting heeft de app Breinstraat ontwikkeld. Hierin wordt uitgelegd hoe de zorg voor jongeren met hersenletsel in Nederland geregeld is. Deze app is vanaf mei 2017 gratis beschikbaar voor Apple of Android.

