

Lente....

Wat een prachtige dag was die zaterdag 30 maart. Zon, warm (19 / 20 graden), lentebloemen zoals hyacinten, narcissen, tulpenbomen (magnolia's), maar ook bloeiende vroege fruitbomen zoals kersen, pruimen en peren waren onderweg te genieten, en dan vergeet ik al die struiken met bloeiende sleedoorn langs de kant van de weg. Dat ritje naar **het NAH Trefpunt in 't Gasthuis in Middelburg** was al een cadeautje op zich en echt genieten. Het leek wel zomer i.p.v. lente. Bij Het Gasthuis zaten al heel veel mensen buiten van het zonnetje te genieten. De uitnodiging had, zag ik een proeve van ons nieuwe logo en het onderwerp was **"Omgaan met verlies en rouw na hersenletsel"**. Dit zou behandeld worden door **Resi Botteram, psychologe** bij het SVRZ, die bij sommigen wel bekend was.

Toen ik arriveerde stond alles al klaar. De koffie/thee, cake, kopjes, en niet te vergeten de benodigde apparatuur. De vrijwilligster van 't Gasthuis en Jan Dekker waren dus al bezig geweest. Ook maakte ik kennis met de opvolgster van Ton Bastiaansen de nieuwe gastvrouw en het vaste aanspreekpunt van 't Gasthuis / SVRZ, Janine Smidt.

We zaten lang met die paar mensen te wachten tot tegen half drie de gasten toch (gelukkig) nog binnen kwamen druppelen en we uiteindelijk met 12 personen in de "Uitkijk" op de tweede verdieping zaten.

Jan Dekker verwelkomde de aanwezigen op de eerste NAH bijeenkomst van dit jaar aldaar en introduceerde onze gastspreker **Resi Botteram** die begon met te zeggen dat zij blij was met deze opkomst ondanks het mooie weer, want dat kan veel mensen op andere gedachten / plannen brengen, bijv. buiten gaan genieten van het zonnetje en om de nodige vitamine D op te slaan, en dat we deze middag het samen over **een lastig onderwerp** gaan hebben. Ze hoopt ook veel van de aanwezigen te horen en te leren. Eerst komt een korte presentatie met veel plaatjes en weinig tekst.

Er overkomt je iets, en dan zit je ermee. Er moet dan van alles gebeuren en er worden dingen van je verwacht, zoals **verwerken**. **Dat verwerken is een proces!** Het gaat met horten en stoten, en kost heel veel energie en tijd. NAH gaat met vallen en opstaan (denk aan aandacht en concentratie). Soms kun je dat of lukt dat en soms ook niet, en soms zie je dat aan je (denk aan een rolstoel), maar soms ook niet! Mensen verwachten dan vaak meer van je dan je kunt opbrengen.

Een reactie op NAH is rouw, en dat is een normale natuurlijke reactie op een betekenisvol verlies. Iedereen rouwt en verwerkt op zijn / haar eigen persoonlijke manier. Met boosheid, tranen, piekeren, elke manier kan en mag!!

Wat is er na NAH te verwerken? Opname in het ziekenhuis, revalidatie, verzorgingshuis of verpleeghuis / gescheiden van je omgeving / lichamelijke, psychische en maatschappelijke veranderingen / mogelijke beperkingen en meer afhankelijkheid / misschien worden relaties met naasten anders.

En dat is niet alles: Je moet ook de pijn van het verlies toelaten / en je eigen kwetsbaarheid ervaren en eindigheid voelen, **blijf er niet in hangen** / er zijn niet vervulde wensen in je leven / je moet de draad weer oppakken / je kunt nog dingen wel / kijk wat je nog wel hebt om je leven een andere invulling te geven / anderen begrijpen vaak niet wat je mankeert en wat je meemaakt. / **weet dat troost het verlies milder kan maken.**

Er komen veel emoties boven drijven bij sommige aanwezigen, omdat zij na het NAH erg gekwetst werden. Oplossingen zijn er soms niet, maar zij kunnen er hier over praten en het met elkaar delen. Je verhaal kwijt kunnen (soms jaren nadat het gebeurde) lucht vaak op.

Andere niet getroffen en begrijpen vaak niet wat je mankeert en wat je meemaakt. Bij NAH is er niet één vaste route naar hoe het verder moet, dat hangt af van je situatie en is dus vaak zoeken.

Er zijn **drie belangrijke A'S** voor de naaste en voor de getroffene.

- **Aanwezig zijn en belangstelling tonen**
- **Aandachtig luisteren** (en steeds weer laten vertellen)
- **Aanvaarden wat de getroffene ervaart** (en de gevoelens van teleurstelling, boosheid of verdriet niet wegpoetsen)

Wat belangrijk en vaak moeilijk is voor de naaste:

Wel doen: Tijd maken / respecteren / begrip tonen / aanraken / open staan voor je eigen emotie /je eigen verdriet verwerken / niks doen.

Niet doen: veroordelen / verhalen afkappen / negeren / rationaliseren (dat komt omdat je NAH hebt) / bagatelliseren (maar je kunt toch nog lopen)

Het karwei is nooit helemaal geklaard en bij iedereen anders.

Velen vinden dat er meer nazorg moet zijn. Er is veel wegbezuinigd.

Wat is nodig?

Tijd geduld aandacht liefde begrip

Tijd geduld aandacht liefde begrip

En niet te vergeten:

Tijd geduld aandacht liefde begrip

Humor , lachen, geen zwaarte voelen is belangrijk. Probeer optimaal te genieten hele kleine dingetjes.

Er wordt besloten met een gedicht van de hartstichting:

Geef mij de kalmte om te aanvaarden

Wat ik niet kan veranderen

Moed om te veranderen

**Wat ik kan veranderen
en wijsheid om tussen deze twee
Onderscheid te maken.**

Dan is het tijd om af te sluiten en Janine bedankt Resi voor haar inbreng met een mooi boeket. Ik help nog even opruimen en rijdt dan huiswaarts om nogmaals te genieten van de lentepracht onderweg,

Willy Otte