



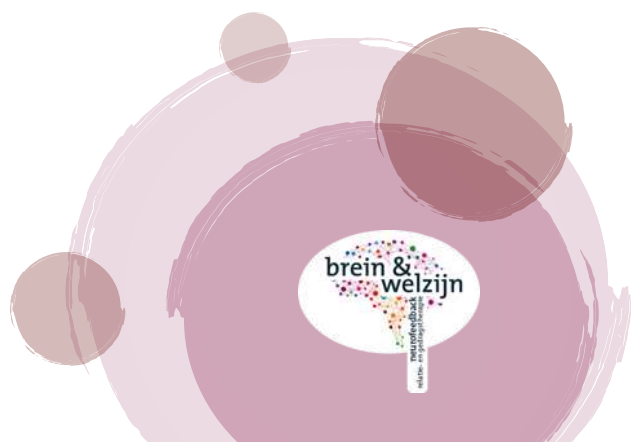
Hersenschudding

De arts pakte mijn hand vast en zei: “Rust goed uit en neem de tijd want een hersenschudding is niet niets en dat zeg ik niet alleen als arts, maar ook als ervaringsdeskundige.”

Naam: Tessa *

Beroep: Trajectbegeleider
Brandweer Twente

Klachten: Hersenschudding
Vermoeidheid
Concentratieproblemen
Traag denken
Overgevoeligheid voor geluid
en licht
Geheugenproblemen



Interview met Tessa

Mijn naam is Tessa, 45 jaar, ik was een actieve, levendige en sportieve vrouw, moeder, partner, familiemens en vriendin. Ik werkte fulltime als trajectbegeleider bij Brandweer Twente en daarnaast was ik student Toegepaste Psychologie (deeltijd) aan het Saxion te Deventer. Kortom ik zat vol energie.

Het ongeluk

Op 2 mei 2023 kwam er een onverwachte wending in mijn leven. Op een voorrangskruising kreeg ik niet de voorrang waar ik recht op had. Met ongeveer 60 km/uur werd ik aan de linkerkant van mijn auto aangereden. Een omstander heeft het portier gefixeerd en ik ben met hulp van de ambulancebroeder naar de ambulance gelopen. Gelukkig had ik niets gebroken en geen druppel bloed, maar wel een dikke bult linksachter op mijn hoofd en ik voelde mij leeg en suf. Ik kon het alleen benoemen als, ik heb geen zin (lees: ik kan niet meer, ik ben op, ik heb geen puf). Na onderzoek in het ziekenhuis werd ik naar huis gestuurd met een zware hersenschudding. De dokter pakte mijn hand vast en zei: "Rust goed uit en neem de tijd want een hersenschudding is niet niets en dat zeg ik niet alleen als arts, maar ook als ervaringsdeskundige." Daarna verliet ik het ziekenhuis en ben ik naar bed gegaan, daar heb ik de eerste drie dagen doorgebracht. Daarna nog weken veel op de bank gelegen en nergens zin aan hebben, niet aan bezoek, appen, bellen of welke vorm van contact dan ook. Ik ging met de hond wandelen in de natuur en hopen dat ik niemand tegenkwam. Mijn energie was zo laag dat ik het zelfs zwaar vond om samen met onze drie kinderen (15, 17 en 20) aan één tafel te eten. Hoofdpijn had ik niet echt, maar wel een naar en zwaar gevoel alsof er een zwaartedeken over mijn hoofd heen lag. Een akelig en verdrietig gevoel beheerste mijn dag, want ik was niet de Tessa zoals voor het ongeluk en ik voelde ook zeker dat dit niet vanzelf over zou gaan. Wat nu?

Gelukkig kwam een kennis met het advies Brein & Welzijn te raadplegen en dat heb ik gedaan. Tijdens het intakegesprek kreeg ik erkenning voor mijn gevoelens, het was niet zo gek hoe ik mij voelde en ze konden mij helpen. Die erkenning was zo fijn omdat het **onbegrip van mijn omgeving** heel vermoeiend en vervelend was. Want hoe moest ik uitleggen wat ik had? Je zag niets aan mij. De mensen zagen mij toch op straat lopen en ik ging toch naar de winkel en ik was zelfs op een feestje geweest. Maar niemand wist hoe dat voor mij was, hoeveel energie mij dat kostte, hoe hard de geluiden binnen kwamen en hoe ik er soms voor moest boeten. Het was zwaar, zelfs het knisperende grind tijdens het wandelen kwam al hard binnen

en was vermoeiend. Overdag deed ik oordoppen in, zelfs voor een lief klein roodborstje die vrolijk zat te tjilpen, ik kon het niet verdragen. Mensen vroegen mij: werk je nog niet? Met de klemtoon op *nog* en dan een neerslaande blik erbij. Lopend langs een drukke straat dan werd ik overdonderd door het geluid en liep ik met een omweg weer terug. Iemand zei dan tegen mij: “goh ik wist niet dat het zo erg was”. Mensen gaven mij ook terug dat ik voor het ongeval al heel druk was met werk en school en dat ik dus overspannen was of een burn-out zou hebben. Zulke opmerkingen deden veel met mijn gevoel. Het voelde als een aanval op mij, dat ik mij aanstelde of dat ik het niet duidelijk genoeg had uitgelegd. Vervolgens ging ik twijfelen aan mezelf; stel ik mij aan? Moet ik niet gewoon gaan werken? Maar dan kwam ook de vraag: hoe dan? En hoe kan het dat ik het ene wel kan en het andere niet? Kortom één en al verwarring in mijn hoofd.

Effecten van de behandeling

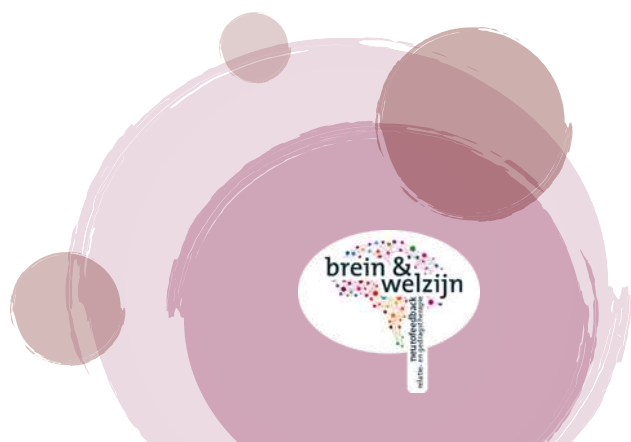
Brein & Welzijn heeft d.m.v. Neurofeedback mij geholpen naar waar ik nu ben. Ik ben voor 60 procent opgeknapt. Ik kan veel meer aan, maar nog steeds moet ik rustig aan doen. Het is belangrijk dat ik leer leven met hoe het nu is en dat de kans bestaat dat ik niet meer word zoals het was.

Tijdens de behandelingen merkte ik niets, maar na afloop wel. Ik was dan heel moe en moest daaraan toegeven. Veel slapen en een lusteloos en leeg gevoel. Na de eerste vijf weken twee keer per week therapie begon ik te merken dat ik iets meer energie kreeg. Thuis ging ik langzaam meer doen, meehelpen met boodschappen doen en koken.

In het begin vond ik de therapie onwennig en was ik zoekende naar wat ik ervan vond, maar daarna was ik blij met mijn afspraken want dat voelde als steeds meer energie krijgen en mij beter voelen.

Het belangrijkste is dat mijn lusteloze gevoel voor 60 procent weg is. Wanneer ik te veel doe (prikkel heb) krijg ik het lusteloze gevoel terug. Ik zit nu in de fase om aan te voelen, maar ook juist uit te proberen wat wel en niet kan.

Dat onbegrip mij negatieve energie en een rotgevoel gaf, dat is wel duidelijk. Echter had ik het geluk dat ik een partner heb die mij aan alle kanten heeft gesteund en mij nooit heeft veroordeeld. Ook mijn werkgever Brandweer Twente en mijn naaste collega's hebben mij nooit beoordeeld of veroordeeld. Ze gaven en geven mij de tijd om te herstellen en dat voelt heel goed. Daar waar ik zelf te snel wil gaan, remmen zij mij af. Dat was en is echt heel erg waardevol, want als je thuis en op je werk ook nog onbegrip krijgt dan is herstellen nog veel zwaarder.



Contact met de psychologen

Ik ben door drie psychologen behandeld en dat heb ik als heel prettig ervaren. Alle drie hadden hun eigen inbreng, van de één kreeg ik veel adviezen en voorbeelden, de ander gaf een luisterend oor en erkenning, van de derde kreeg ik veel vragen over mijn gedrag en dat zorgde voor zelf inzicht. Door deze drie verschillen kreeg ik zelf meer grip op mijn situatie, kortom een prettige situatie om behandeld te worden. Ook hebben ze mij laten inzien dat beter worden stap voor stap gaat. Af en toe waren ze ook streng, want als zij goed hun best doen voor mij en ik doe zelf niet mijn best, dan wordt het nooit beter. Een mooi voorbeeld wat ze mij gaf:

Als je naar de tandarts gaat hoef je zelf ook niets te doen, je ligt in de stoel en hij gaat aan het werk. Als jij na een vulling een toffee gaat eten dan is zijn werk tenietgedaan. En zo werkt het ook bij deze therapie. Ik zit in de stoel en de Neurofeedback doet zijn werk, ik moet daarna aan de vermoeidheid toegeven en zo wordt ons beide inzet beloond.

Keuze om te delen

Waarom ik dit wil delen is ten eerste omdat ik wens lotgenoten hiermee te kunnen helpen, al is het maar dat iemand weet dat je niet de enige bent. Dit verhaal is namelijk niet alleen mij overkomen maar overkomt ook vele anderen op wat voor manier dan ook. Ten tweede zou ik het waardevol vinden dat werkgevers inzien dat erkenning geven aan medewerkers met een niet aangeboren hersenletsel (NAH) meer oplevert dan wanneer ze pushen om weer aan het werk te gaan. En ten derde, wil ik heel graag dat iedereen weet dat Neurofeedback bestaat. Het blijkt nog heel erg onbekend te zijn en onbekend maakt onbemind. Neurofeedback werkt namelijk niet alleen bij mensen met een hersenschudding maar is inzetbaar voor veel meer klachten/aandoeningen. Mij heeft het in ieder geval goed geholpen, ik ben minder vermoeid, minder gevoelig voor geluid en licht en ik kan mij beter concentreren en meer onthouden.

* naam genoemd met toestemming van de cliënt

