

Je staat er niet alleen voor

► Marieke Jansen is in oktober vorig jaar aangereden op de fiets. Naast breuken in het linker boven- en onderbeen heeft ze ook licht traumatisch hersenletsel. Vanaf januari volgt ze een cognitief revalidatieprogramma op onze afdeling. Ze studeert Sociale Geografie in Utrecht. Na het ongeluk woonde ze tijdelijk bij haar ouders en sinds januari woont ze weer in het studentenhuis. Er zijn weinig momenten voor haarzelf.



Anne Visser-Meily

Hoogleraar en revalidatiearts
UMC Utrecht

Ze ervaart het studentenhuis weer als heel gezellig, maar ook als veel te prikkelrijk. Ze vindt het moeilijk om dit aan te geven bij haar vrienden. Bij het tweede bezoek bij de ergotherapeute geeft ze aan graag contact te hebben met een lotgenoot.

Lotgenoten kunnen helpen om grip te krijgen op het nieuwe leven. Ze beschikken over meer begrip en inlevingsvermogen dan zorgverleners. Ze hebben een schat aan voorbeelden van moeilijke situaties en daarbij horende oplossingen. Ze kunnen helpen met vele tips en adviezen. Ze geven hoop, steun en richting. De ergotherapeute zocht contact met een andere student die een hersenbloeding had gehad. Ze dacht dat deze twee wel een klik zouden hebben. Ze zaten in een vergelijkbare situatie; al die onzichtbare gevolgen. Na goedkeuring vond de uitwisseling van gegevens plaats.

Marieke maakte snel een afspraak. Ze gaf aan ons terug dat het contact erg prettig was geweest, veel herkenning. Ze hadden elkaar kunnen helpen met dilemma's: Hoe leg je aan je huisgenoten uit wat 'overprikkeld' is? Ga je wel of niet

naar Paaspop? Zet ik mijn studiefinanciering stop? Wanneer ga ik dat baantje bij de Super weer oppakken, want ik heb dat extra geld wel nodig. De reactie van haar ergotherapeute: 'Veel adviezen landden niet. Het waren goed bedoelde 'ouder adviezen'. De buddy heeft goed werk gedaan. Marieke is weer een stapje verder in het acceptatieproces, daar kan ik mooi op aansluiten'.

Een aantal jaren geleden werden 200 mensen met een dwarslaesie geïnterviewd* naar het belang van ervaringsdeskundigen. Er werd gevraagd naar belangrijke eigenschappen voor een klik met de ander. Aangegeven werd dat ongeveer dezelfde klachten/beperkingen hebben heel belangrijk is voor de 'match', daarnaast het hebben van zelfde interesses en dezelfde persoonlijkheid. Slechts 40% vond de leeftijd van belang en een kwart het geslacht.

Herstenletsel.nl heeft op de website ook vele blogs en persoonlijke verhalen staan.

<https://www.hersenletsel.nl/activiteiten-en-producten/blogs-en-websites/Persoonlijke+verhalen/>

Op deze wijze kun je ook contact met lotgenoten zoeken.

Marieke had de vraag neergelegd bij haar therapeut. Dat kan natuurlijk ook. Lotgenoot gezocht en gevonden.

"Je staat er niet alleen voor."