



Welkom

Existentiële thema's in de begeleiding van mensen met NAH

An Cornelis en Guy Lorent




1

WAT ZIJN EXISTENTIËLE THEMA'S

Momenten dat je je bewust wordt van vanzelfsprekendheden die het plots niet meer zijn

⇒ Het wat / hoe / waarom van het leven komt plots aan de oppervlakte

Je breekt je been
en kunt je niet
meer verplaatsen

Er overlijdt
iemand die je
dierbaar is

Vaste
bezigheden die
wegvallen

Plotse
gezondheidsproblemen

2

EXISTENTIËLE THEMA'S

Plots vallen zekerheden weg. Je kunt niet anders dan erover reflecteren.
Even ofwel heel fundamenteel: wat is belangrijk in mijn leven?

⇒ Iedereen maakt dit mee = existentieel sensitieve momenten (Vanhooren, 2023)

⇒ We gaan er allemaal anders mee om

Sommigen eerder vermijdend – toedekkend

Anderen gaan het existentieel grondig aanpakken

Men kan overspoeld worden door angsten – geen antwoord hebben ...

3

NAH EN EXISTENTIËLE THEMA'S

We worden meest met existentiële thema's geconfronteerd bij piek- en dal momenten

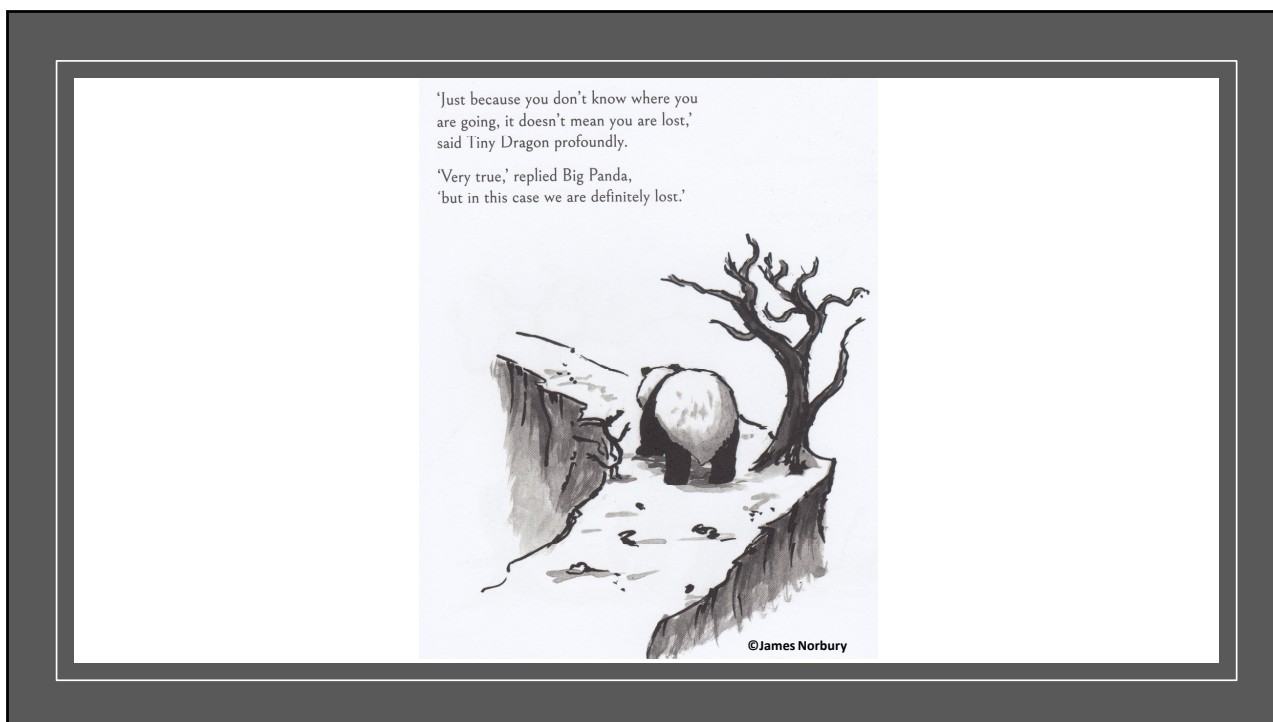
NAH = existentiële crisis

1. De ingrijpende medische gebeurtenissen

2. De identiteit is betrokken.

Men moet op fundamentele domeinen in zijn leven een nieuwe verhaal over zichzelf construeren – en wat met het 'oude' verhaal?

4



5

Gespannen

Verstrikt in een net van meedogenloze hoogspanning

Ze heeft zich in mij vastgebeten en wil niet meer loslaten

Hoe luid ik ook krijs en huil van onmacht

Het mag niet baten, raak ik hier ooit uit?

Een web van gespannen frustraties dreigt mij te verstikken

Ik hap naar adem

Maar ik zit gevangen in een lichaam dat niet meer luistert naar mij

Ik word gegijzeld door deze door mijn kapotte hersenen gedirigeerde spanning

Ze houdt mij in haar greep

Zijn de overblijfselen van mijn hersenen nu de baas

Of ben ik nog de baas van mijn lichaam

Wie ben ik nu nog?

Hij die wordt verpletterd door de wurgende spanning

Die tergend langzaam wordt vermoord

Door zijn eigen gehavende hersenen

Ik zoek een weg uit mijn gespannen wereld

Maar vind ik die ooit?

Wie ben ik?

Lander

6

NAH EN EXISTENTIËLE THEMA'S

- Existentiële thema's roepen angst op en kunnen voor innerlijk conflict zorgen
- Door samen te exploreren maken we deze thema's / angsten duidelijk:
 - ⇒ Bewust worden van waarden die belangrijk zijn en bedreigd worden
 - ⇒ Samen het verhaal hervertellen / beluisteren
 - ⇒ Het nog niet benoemde naar boven halen

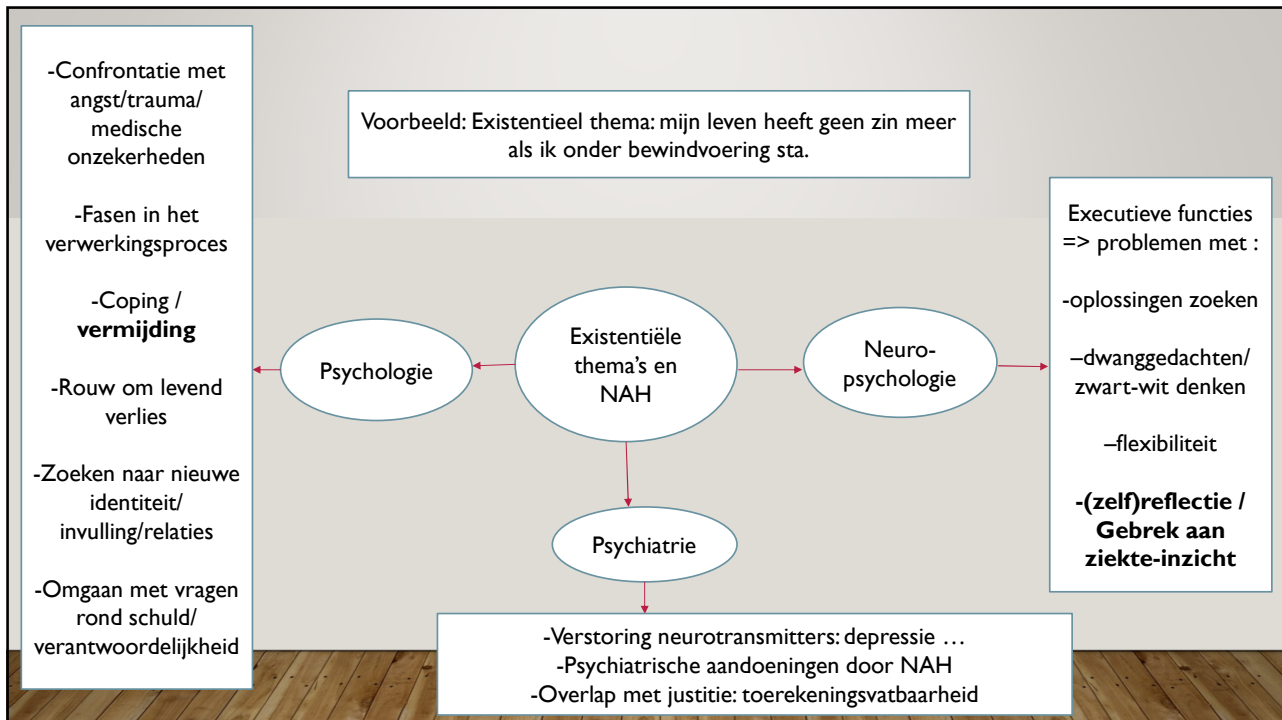
7

NAH EN EXISTENTIE

Veel betrokken factoren bij het begrijpen en analyseren van existentiële thema's na NAH.

- Neuropsychologische functies
- Psychiatrische aandoeningen
- Psychologische mechanismen

8



9

EXISTENTIËLE THEMA'S IN BEGELEIDING

4 grote thema's (Yalom)

- 1) Omgaan met dood en lijden
- 2) Vrijheid en verantwoordelijkheid
- 3) Verbinding en eenzaamheid
- 4) Zingeving en zinloosheid

10

I) OMGAAN MET DOOD EN LIJDEN

- We leven vaak alsof de dood niet bestaat, we denken er niet veel over na en spreken er niet over
 - NAH komt als een shock, meestal gaat de gebeurtenis gepaard met een beangstigende/overweldigende medische toestand
 - De dood was (even) heel dichtbij
 - Blijft 'in het geheugen gegrift' – kan traumatisch zijn (oog voor PTSS!)
- ⇒ **Existentiële crisis** : onze basiszekerheden worden aangetast, de 'illusie van de onschendbaarheid' is weg

11

I) OMGAAN MET DOOD EN LIJDEN

- Na de opluchting van het overleven komt de confrontatie met de blijvende gevolgen
 - Vaak andere beleving tussen persoon met NAH en zijn omgeving
- Angstige vooruitzichten:
 - al dan niet kans op herhaling – achteruitgaan – (mogelijk) fatale afloop

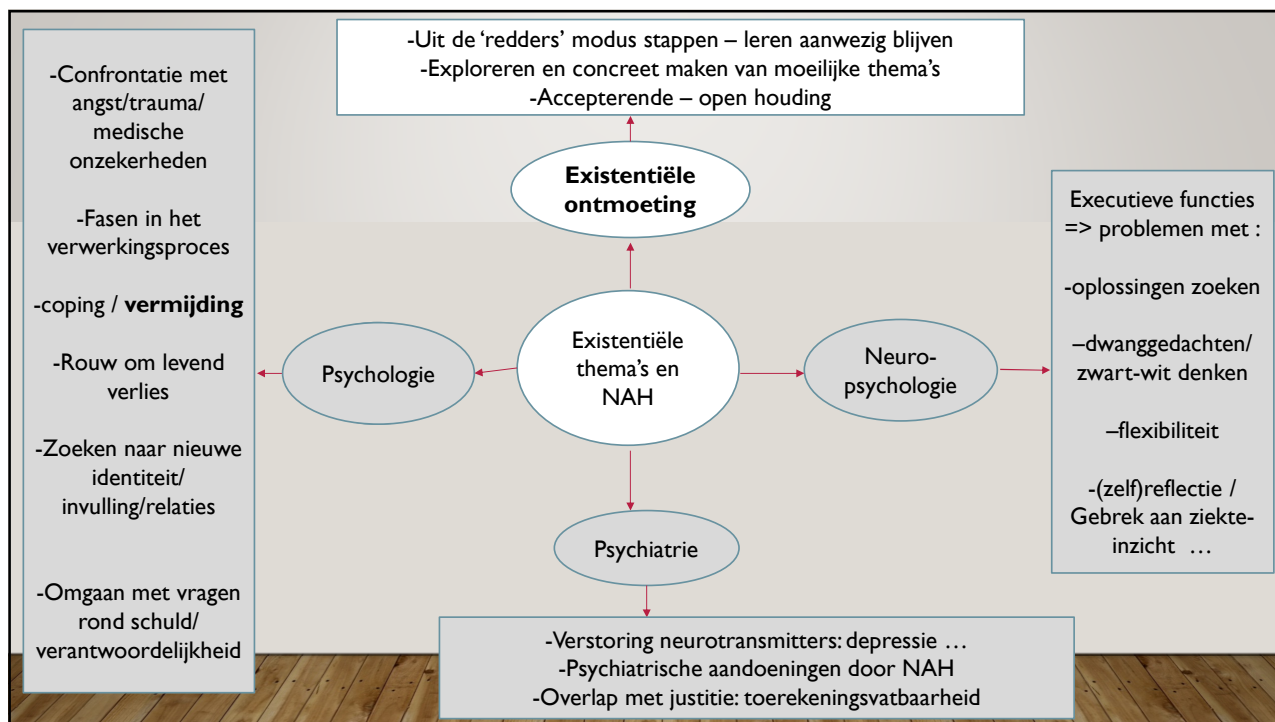
12

I) OMGAAN MET DOOD EN LIJDEN

'Tegen de zon in kijken' (Yalom)



13



14

2) VRIJHEID / VERANTWOORDELIJKHEID EN NAH

- NAH kan de persoonlijke **vrijheid**, de keuzemogelijkheden beperken
 - = reële onvrijheid
 - ⇒ deels door het NAH zelf
 - vb. fysieke beperkingen – mobiliteit – beperkingen in handelen
 - ⇒ deels door beperkingen opgelegd door anderen,
 - Vb. bewindvoering, verbod op autorijden,...

15

Schroothoofd

Deze bewering valt me bijzonder zwaar

Maar ik vertrouw mijn hersenen nog voor geen haar

Ik spreek misschien eerdere uitingen van ontgoocheling tegen

Maar het verbod voor mij op autorijden

Is voor de mensheid een ware zegen

Ik ben nochtans omvergereden door iemand die wèl zonder rijbewijs rijdt

Maar dat is nu precies wat mij van hem onderscheidt

Ik heb lange tijd geloofd

Dat het wel meeviel met de hersenschade in mijn hoofd

Anders zou ik toch niet zo goed kunnen functioneren

Maar intussen besef ik wel dat ik moet leren

Die overmoedige gedachte danig te relativeren

In de eerste fase na mijn ongeval met bijhorend hersenletsel

Was er de scène met de pannenkoek

Die in twee was gesneden en de linkerhelft was voor mij zoek

Ik at eerst alleen de rechterhelft op en dacht dan 't was lekker ik stop

Logisch dat ik toen daarom niet meer met de auto mocht rijden

Al had ik daar in het begin toch wel ferm onder te lijden

Ik denk nu soms dat het al veel verbeterd is, geen links neglect meer

16

Schroothoofd (deel 2)

Maar toen ik laatst met een tas soep in de hand tegen de linker deurstijl botste

En al het kostbare vocht over de rand klotste

Wist ik het weer

Het was immers niet alleen die ene keer

Het overkomt me nog steeds wel vaker dat ik links iets niet goed inschat

En dat maakt pijnlijk duidelijk waarom ze mijn rijbewijs hebben gejat

Ik wil echt niet dat iemand meemaakt wat mijzelf is aangedaan

Daarom laat ik nu dik tegen mijn zin de auto liever staan

De puinhoop die mijn brein nu nog is

Bestuurt mijn lichaam niet altijd meer correct

Kan ook moeilijk anders want mijn hersenen zijn defect

Laten me soms dingen doen of laten die ik niet wil

Ik ben mijn hersenen niet meer

Ze hebben hun eigen wil

Van al mijn medicatie is dat de meest bittere pil

Lander

17

2) VRIJHEID/VERANTWOORDELIJKHEID EN NAH

- Wat kan nog van persoon met NAH worden verwacht
 - ⇒ Werk / bijdrage aan de maatschappij
 - ⇒ Zelfredzaamheid
 - ⇒ Verantwoordelijkheid nemen voor eigen gedrag
 - ⇒ Zelfreflectie (cfr. gebrek aan ziekte-inzicht) ...

In hoeverre nemen anderen de verantwoordelijkheid over?

Is er inzicht in/acceptatie van de noodzaak hiervan?

18

2) VRIJHEID/VERANTWOORDELIJKHEID EN NAH

Wanneer anderen de verantwoordelijkheid overnemen:

- ⇒ (Belangen)conflicten

Vrijheid/verantwoordelijkheid bij de omgeving

- ⇒ Onevenwicht draaglast / draagkracht bij familie
- ⇒ Wat met de nood aan vrijheid / een eigen leven bij partners en familieleden? Of het zich over-verantwoordelijk voelen
- ⇒ Schuldgevoelens wanneer de verantwoordelijkheid wordt doorgegeven aan derden/aan een instelling, ...

19

2) VRIJHEID/VERANTWOORDELIJKHEID EN NAH

Verantwoordelijkheid voor het NAH

- ⇒ **Eigen** (vermeende) verantwoordelijkheid voor het NAH: 'het is mijn/zijn schuld' (vb door de manier waarop ik leefde, de plaats waar ik was, de beslissing die ik die dag nam, mijn onvoorzichtigheid: 'had ik maar (niet)', ...)
- ⇒ De verantwoordelijkheid van de **ander**: de dronken chauffeur die me van de weg maaide wordt nauwelijks gestraft en ik de rest van mijn leven,...
- ⇒ Kunnen zeer hardnekkige ideeën zijn

20

VERANTWOORDELIJKHEID

Stoïcijnen (Epictetus)

Geef me de moed om te accepteren wat ik niet kan veranderen

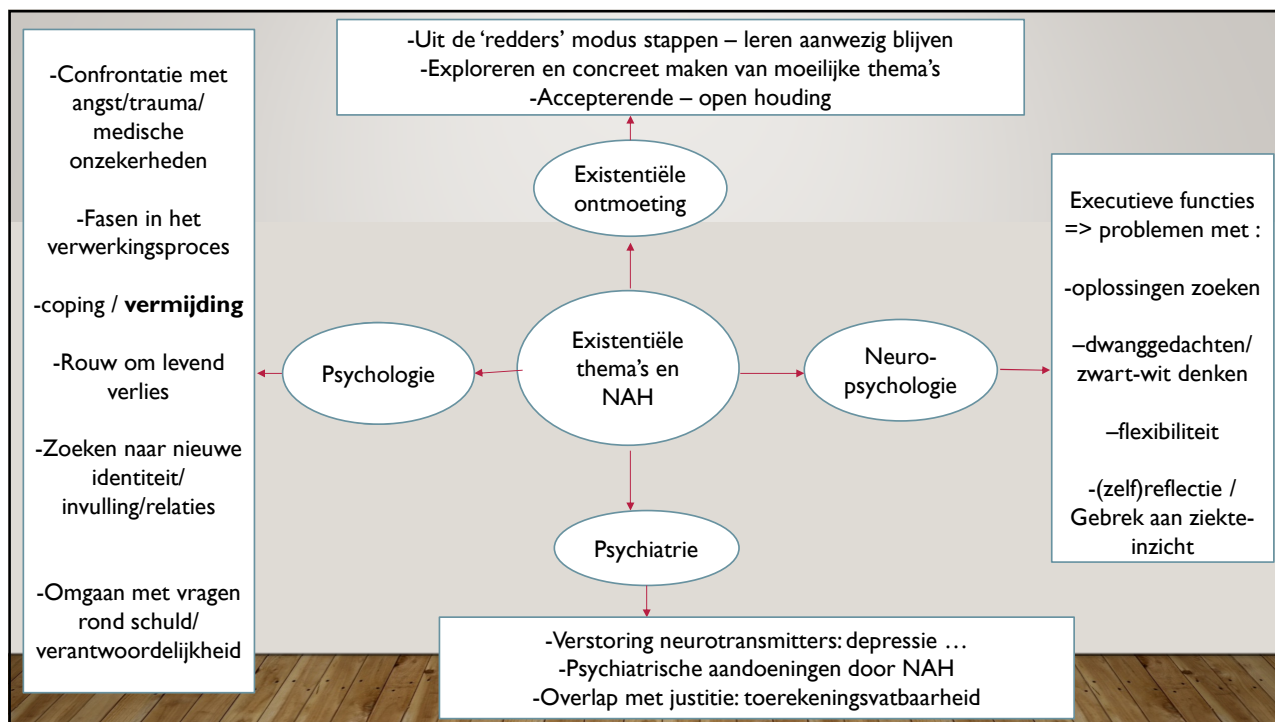
Geef me de kracht om te veranderen wat ik wél kan veranderen

Geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien

Geldt voor persoon met NAH en omgeving -> vertrekken vanuit hoe hun beleving is – zien wat mogelijke invalshoeken zijn

maar geldt ook voor de hulpverlener!

21



22

3) EENZAAMHEID EN ISOLATIE

- De eerste periode na het optreden van NAH vaak veel steun en hulp. Daarna vermindert vaak de interesse, omgeving gaat door met het eigen leven
- Stilaan wordt duidelijk welke contacten blijven openstaan voor echte verbinding – vaak ook probleem om duidelijk te maken wat er precies aan de hand is
- Op lange termijn kan ook de verbinding tussen persoon met NAH en dichte omgeving aangetast worden – door NAH zelf of door overbelasting van de omgeving

23

3) EENZAAMHEID EN ISOLATIE

Onze maatschappij – de omgeving – de geneeskunde hebben het moeilijk met chronische ziekten – het moet ‘vooruit gaan’

Zorgt voor eenzaamheid!

Heel belangrijk te *blijven* vragen hoe het gaat, de ruimte te bieden om te praten – voor de omgeving gaat het leven verder, voor de familie met NAH niet

=> ruimte bieden om ook over de moeilijkste thema's te spreken

24

DE EXISTENTIËLE ONTMOETING BIJ NAH



25

4) ZINGEVING

Waarom en waartoe leven wij?

In afwezigheid van een 'kosmische' zingeving (vaak godsdienst) gaat hedendaagse Westerse mens op zoek naar aardse/persoonlijke zingeving

- Hedonisme (genieten van het leven) \Rightarrow gericht op het zelf
- Zelfactualisatie / persoonlijke groei
- Altruïsme
- Toewijding aan een doel
- Creativiteit
- Streven naar verheffing / verlichting / transcendentie
- Liefde en verbondenheid

26

Drie dochters

Ik ben nog maar eens gejest

Mijn dochters hebben mij weer met een strikje en speldjes
in mijn haar uitgedost

Gisteren nogmaals die discussie met hun mammië over
hun kleren

Ik zal het hen nog moeten leren

hun schoonheid zit vanbinnen

Afgelopen zomer in het zwembadje op ons terras

Voelde ik mij zowaar als een zeegod tussen drie
zeemeerminnen

Ja hoor, dochters maken ook ruzie, meer dan me lief is

Maar zoals ik het nu zie, is dat voor hen telkens een
leerschool

Dat je ook met jouw tegenpool

veel plezier en wilde plannen kan maken

En samen zo zelfs verder geraken

Mijn meisjes, ik zie hen bijzonder graag

Het is met veel liefde dat ik hen soms plaag

Ze zeggen soms meisjes plagen, is om liefde vragen

Maar mijn dochters moet ik er niet om vragen

Ze geven die spontaan in overvloed

En dat is net wat mij beseffen doet

Dat ik hen niet meer zou kunnen missen en hoeveel ik om
hen geef

En dat zal blijven zolang ik leef

Lander

27

4) ZINGEVING

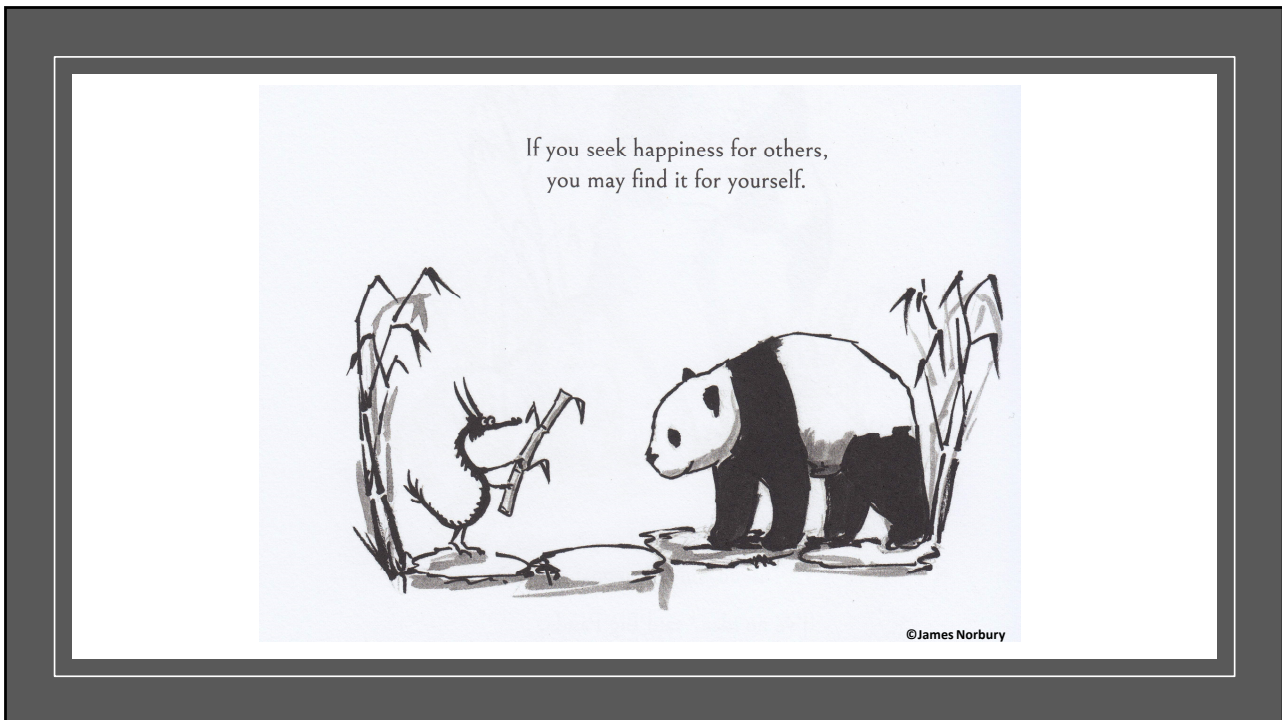
Nietzsche: 'He who has a *why* to live for can bear almost any *how*'

Zingeving is geen 'kers op de taart' maar hebben we nodig ook in heel moeilijke
omstandigheden om te overleven

Mensen die zingeving hanteren die niet enkel op zichzelf/genieten gericht is ->
weerbaarder zowel mentaal als fysiek

Victor Frankl "Man's Search for Meaning": hij overleefde Auschwitz omdat hij wist dat hij dit
boek te schrijven had (en ook omdat hij de liefde voor zijn vrouw voor ogen bleef houden)

28



29

4) ZINGEVING

Sterfbedmetafoor

Als je later op je sterfbed terugkijkt op je leven, waarop wil je dan liefst terugkijken. Op welke manier kan dit je keuzes/handelen nu beïnvloeden?

Wat geeft jou in het hier en nu het gevoel dat je leeft?

Dit exploreren maakt duidelijk wat concreet belangrijk is

Vb.: Wat waardeer jij precies aan die natuurwandeling?

'me deel voelen van een groter geheel'

30

4) ZINGEVING EN NAH

Datgene waar men vroeger 'voor' leefde kan grondig door elkaar geschud worden – ook al was dat vaak niet bewust

⇒ Existentieel vacuüm

Bewust leren worden van het nieuwe 'Why?'

⇒ Vraagt tijd, persoon leren kennen in dagelijks functioneren, onrechtstreekse gesprekken, interesses leren kennen,...

31

4) ZINGEVING EN NAH

Fasen van het verwerkingsproces

⇒ Na het 'overleven' komen de existentiële thema's op de voorgrond

⇒ Rouwen om 'levend verlies' = een blijvend proces met veel stadia

⇒ Vraagt acceptatie (ook bij de omgeving) van al deze stadia – niet vertrekken vanuit verwachtingen rond 'afsluiten' van een rouwproces

=> Steeds realistischere inschatting van de situatie

Existentiële vraag: Is dit steeds nodig of is een mate van ontkenning als overlevingsmechanisme ook werkbaar?

Belang van 'vergeten' – gewoon in het leven staan

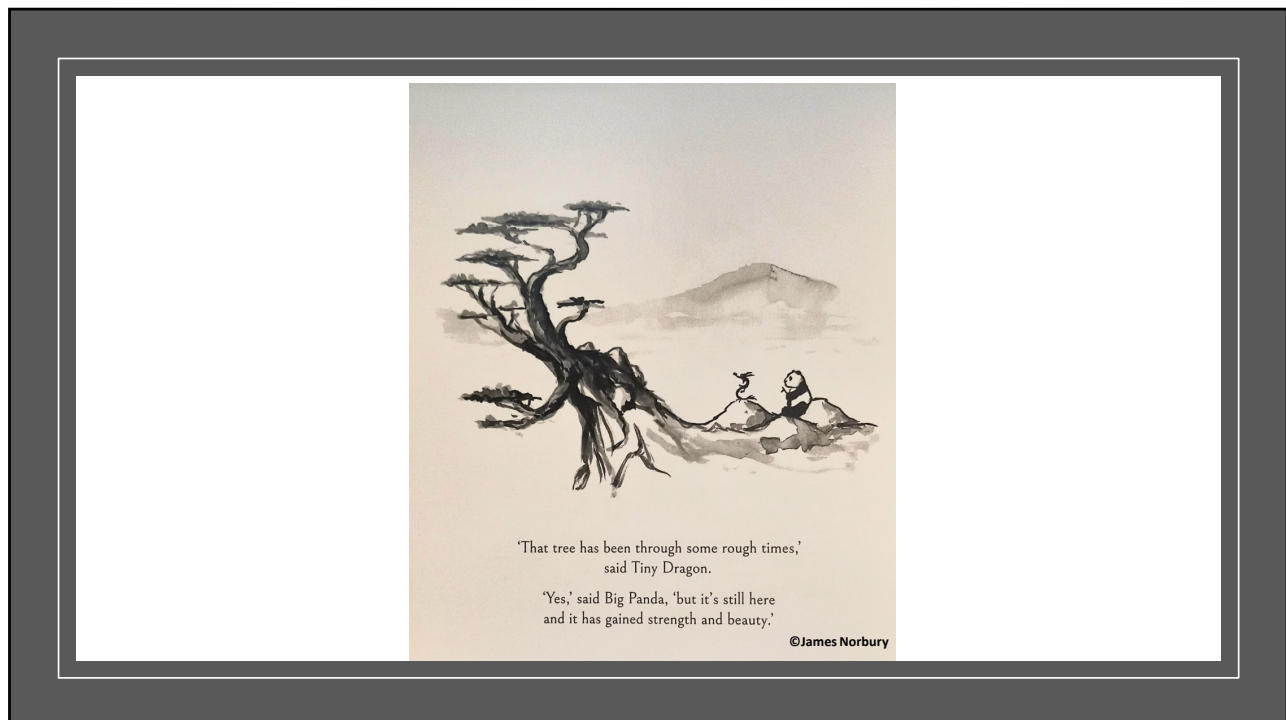
32

4) ZINGEVING EN NAH

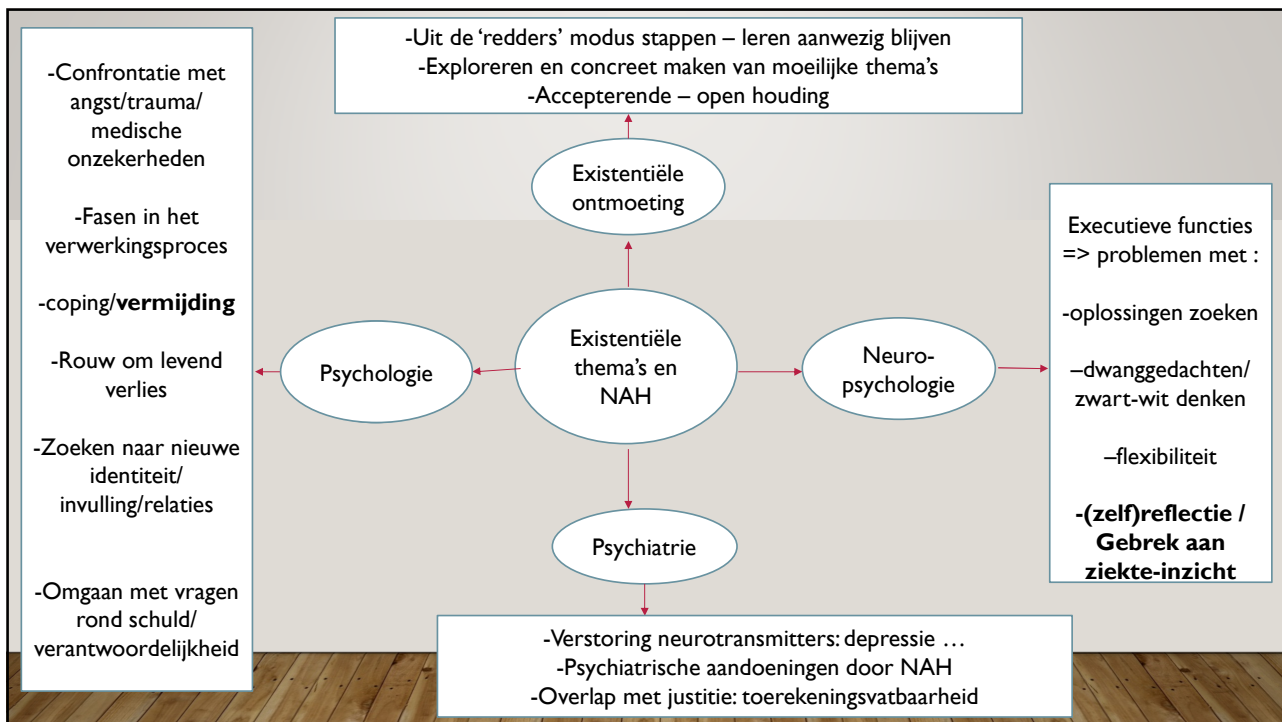
Mogelijke narratieven rond NAH:

- ⇒ Ik heb nog geluk gehad, het had erger kunnen zijn
- ⇒ Ik ben gegroeid doorheen dit proces, het NAH heeft me op een of andere manier geholpen om...
- ⇒ Ik verbeter nog steeds
- ⇒ Ik leef meer in het hier en nu, heb meer aandacht voor wat echt belangrijk is
- ⇒ Het probleem ligt bij de anderen, niet bij mij
- ⇒ ...

33



34

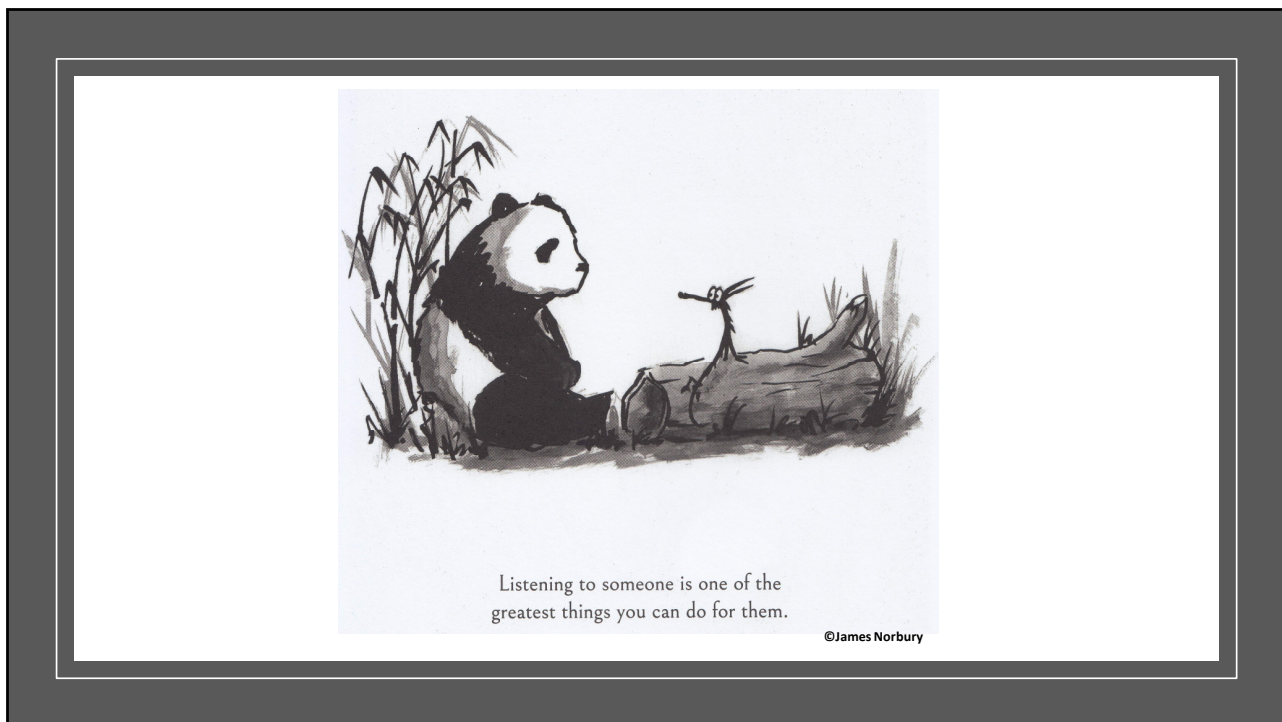


35

EXISTENTIËLE THEMA'S EN NAH

- In het omgaan met NAH vullen al deze invalshoeken elkaar aan
 - Er is zowel kennis nodig van neuropsychologie als de openheid om gevoelens/existentiële thema's aan bod te laten komen
- ⇒ Welke invalshoek 'werkt' – is op dit moment nodig?
- nadruk op aanpak dwanggedachten/idé-fixen
 - zoeken naar concrete oplossingen en alternatieven
 - werken aan zelfreflectie
 - ruimte maken voor emoties binnen een rouwproces
 - het verhaal verder construeren...

36



37

DE EXISTENTIËLE ONTMOETING BIJ NAH

- Concreet leren maken:
“Wat is hieraan het ergste voor jou” “Waarom denk jij als je zegt ...?”
- Ook als hulpverlener concreet maken:
“Waarom voel ik me nu onwennig?”, “Wat is hier nu voor mij moeilijk aan?”
- Eigen ervaringen durven delen (enkel indien nuttig) – samen mens zijn.

38

DE EXISTENTIËLE ONTMOETING EN NAH

De narratieve aanpak

- ⇒ Is er een 'Absent but Implicit' verhaal mogelijk, een verhaal naast het probleemverhaal?
- ⇒ Wat zegt men niet door wat men wel zegt? Dit exploreren en concreet maken

Casus Marc: 'Ik heb heel veel stress omdat ik van alles moet doen en ik krijg het niet georganiseerd'

- ⇒ door te exploreren blijkt dat het belangrijkste hieraan is: 'Er willen zijn voor de anderen'
- ⇒ het thema wordt: 'Ik ben iemand die heel begaan is met het welzijn van anderen'

39

OOSTERSE BENADERINGEN VAN LEVENS Kunst

Wabi Sabi:

De waardering van het imperfecte en vergankelijke, het vinden van schoonheid in het alledaagse en eenvoudige

Wu Wei

De kunst van het niets-doen

= minder willen veranderen en meer openstaan voor de natuurlijke stroom van het leven

40



KINTSUGI

DE KUNST VAN HET REPAREREN
DE BREUKLIJNEN IN DE VERF
ZETTEN

There is a crack, a crack in
everything
That's how the light gets in
(Leonard Cohen)

41

(Mijn zus) haar littekens, zowel zichtbaar als niet zichtbaar, waren uitgesproken aanwezig. Zij zag dit eerst aan als iets negatief en iets lelijk, maar heb haar laten inzien dat dit net haar enorm sterk maakt.

Dit is haar levensverhaal, haar bewijs dat ze net uniek is, en enorm trots mag zijn hierop. Zo keek ik als "buitenstaander" toch naar haar toe, alle littekens van haar operaties, tonen net aan hoeveel veerkracht zij had!

Ik ben apentrots op haar, en zo fier dat ik haar zus mocht zijn, en dat ik mee kon lopen naast haar.

Zij heeft mij echt laten inzien dat het leven zo mooi kan zijn, net door de kleinste dingen te waarderen.

Dit is iets wat Silke me gedurende haar levenspad mij heeft geleerd, en ik ben haar daar enorm dankbaar voor.

... Door nu elke dag te trachten genieten voor haar, haar eren, dat is mijn werkwoord. Silke is en blijft een hele grote waarde in mijn leven, mijn rijkdom dat ik haar heb mogen kennen.

42

DE EXISTENTIËLE ONTMOETING



43



Sometimes all you can do
is make someone a cup of tea.
It might be enough.

©James Norbury

44

BRONNEN

- Nochi (2000). Reconstructing Self-narratives in coping with ABI. *Social Science and Medicine*, 51: 1795-1804.
- Yalom (1980). *Existential Psychotherapy*.
- Yalom (2008). *Tegen de zon in kijken*.
- Siebrecht Vanhooren (2023). *Op de bodem, existentiële thema's in psychotherapie*.
- Frankl (1959). *Man's Search for Meaning*.
- Weatherhead et al (2014). *Narrative Approaches to Brain Injury*.
- Manu Keirse en Dirk De Wachter (2020). *Goed leven met kwetsbaarheid en beperking*.
- James Norbury (2021). *Big Panda and Tiny Dragon*.
- *Gedichten van Lander*