

HERSENSCHORSING



In dagboekvorm beschrijft Margôt Ros het leven na een stoot met haar voorhoofd tegen een obstakel terwijl ze toneel speelt.

Ze schrijft van dag 1 over dag 601 tot de laatste dag over hoe haar leven verder verloopt.

Haar partner Jeroen Kleijne schrijft met haar mee.

Ze zijn Nederlanders.

Pas op dag 60 vernoemt een neuroloog NAH.

Als hij revalidatie voorstelt, weigert Margôt eerst omdat ze vindt dat ze verder kan met haar leven alsof er niets aan de hand is. Ze beschrijft de gangbare onderzoeken waar NAH'ers aan onderworpen worden. Bij haar zijn er op hersenscan geen afwijkingen te zien. Toch al geruststellend.

De meest eenvoudige daden zoals het wegzetten van de vaat of het stappen van de tafel naar de zetel vormen voor haar onoverkomelijke inspanningen.

Evenwichtsstoornissen doen haar onvermijdelijk vallen. Ik herken zoveel dingen uit mijn eigen herstelverhaal, zoals het gebruik van een noise cancelling koptelefoon.

Haar omschrijvingen van het dagelijkse leven beoordeel ik enorm als zelfbeklag. Was ik daar zelf ook zo mee bezig? Ik denk het wel, cf. mijn blog NAHdine. Als ze over haar tinnitus schrijft in enorm haatdragende bewoordingen, bereikt mijn gevoel van herkenning de top.

Op dag 73 ontdekt ze de Epley-methode om draaiduizeligheid het hoofd te bieden en op dag 86 slaagt ze er niet in een lang verhaal van de buurvrouw tot het einde te beluisteren. Het feit dat ik zelf moeite heb of had met aandachtig luisteren, bracht ik nooit in verband met NAH. Ik dacht dat het mijn aard was en volgde zelfs een cursus om te leren luisteren. Dit is dus mogelijk tóch NAH-gerelateerd.

Op dag 96 vormt de ergotherapeut een groot lichtpunt voor Margôt. Ze geeft haar handvaten om de dagen door te komen. Ze is haar kleine engel.

‘Was mijn hoofd maar een gebroken been. Dan kon er gewoon gips omheen.’

Ze downloadt de app ‘headspace’ op haar telefoon. Daar leert ze mee mediteren. Ademen. Verder houdt ze zich creatief bezig, bijvoorbeeld met klei.

Doorheen het boek lees ik vaak rouwgedachten. Afscheid van haar vorige leven.

Op dag 121 besluit ze om zelf te koken. Dat is een grote stap in de goede richting, vind ik. Bij mijn eigen revalidatie was het (terug) leren koken erg belangrijk.

Citaat uit ‘headspace’:

hoe harder je wil dat een negatieve emotie verdwijnt, hoe meer aandacht je aan die emotie schenkt en hoe groter de kans dat die ook blijft.

Haar donkerste buien krijgen de naam Somberhond.

Op dag 142 neemt een osteopaat haar onder handen. Haar cynisme over osteopathie verdwijnt na zijn behandeling, want ze krijgt een heerlijk gevoel.

Haar intake in een revalidatiecentrum vindt plaats op dag 152. Daar leert ze dik tegen haar zin het begrip ‘restverschijnselen’ kennen.

Slecht slapen, zó typerend, overkomt haar vaak, en commentaren van vrienden kan ze niet altijd in dank afnemen.

De app ‘headspace’ vertelt haar het volgende over pijn:

Probeer de pijn te onderzoeken en benoem de vorm.

Ga met ‘zachte aandacht’ bij de pijn zitten.

Als je met zachte aandacht en nieuwsgierigheid steeds opnieuw de pijn onderzoekt, voel je minder verzet. Dat vermindert de stress en uiteindelijk dus ook de pijn.

Op dag 222 begint officieel de revalidatie. Vol goede moed wandelt ze naar het revalidatiecentrum.

Ze vraagt hoe lang het nog duurt voordat ze beter wordt, maar krijgt geen antwoord.

Grappig citaat: 'namasté' wordt er gezegd. 'Namaskoffie' fluistert Margôt.

Op dag 272 vertelt haar partner: 'ik vind ze nog steeds lief, die hersenen van jou. Ik blijf je helpen om zo snel mogelijk weer beter te worden. Maar dat is vooral uit eigenbelang.'

Dag 277: nog steeds bevinden de hersenen van Margôt zich in een vecht-vluchtmodus. Ze maakt een afspraak voor EMDR. Staat die afkorting voor En Maar Door Revalideren?

Op dag 295 is Margôt volleerd revalidant en wordt ze na drie maanden vrijgelaten.

In een online intakegesprek met de arts die 'Cognitive FX' heeft opgericht, krijgt ze de mededeling dat ze in aanmerking komt voor de therapie voor hersenschudding. Toch beslist ze om geen plaats op de wachtlijst te gaan opeisen.

Haar slotzin:

Ik ben er nog niet, maar ik kom er wel.

Er volgt een opsomming van mogelijke behandelingen in binnen- en buitenland en nuttige links.

www.hersenstichting.nl

www.hersenletsel.nl

www.stichtinghersenschudding.nl

www.hersenschudding.nl

www.hersenletsel-uitleg.nl