

Help jouw naaste met
aangeboren
en niet-aangeboren
hersensletsel en ontdek
meer over jezelf

Copyright © 2021
ISBN: 9789464355475

Een uitgave van:
Catrien Aarnoudse en Marjo Dorrestijn
John de Gelder Producties

Auteur: Simone van Nes, opgetekend naar de ervaringen van Marjo en Catrien

Ontwerp omslag en zetwerk boek: John de Gelder
Illustraties: Beelden van Pien
Fotografie: Marcel Beudel
Druk: Brave New Books

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de copyrighthouders.

Ter bescherming van de privacy zijn in dit 'Retourtje besef' een aantal namen in praktijkvoorbeelden gefingeerd.

Zoom in op
prikkelverwerking

Retourtje besef

Word sterker door
coaching met beelden

Jij ondersteunt in je
werk mensen die schade
hebben aan
hun brein?
Of heb jij de
persoonlijke zorg voor
iemand met hersenletsel?

Dan is ons boek voor jou!

Veranderen?
Je kunt het!



Welkom in ons boek

Catrien Aarnoudse & Marjo Dorrestijn

11	Proloog - Jasper
21	Van start: Aan tafel!
23	Prikkelverwerking – wat is dat eigenlijk?
25	Zintuigen – 8 op een rij
28	Luister naar je lichaam
30	Coaching brengt je verder
32	Coaching met beelden gaat over jou
34	Beelden zijn de basis
37	De kracht van het beeld
40	Vicieuze Cirkel
41	Uit die cirkel, en rap een beetje
45	Tips voor een goed gesprek
48	Wij moeten slimme sensoren zijn
50	Eerbetoon aan Laura
53	Zonder wrijving geen glans
56	Kijken naar jezelf is best spannend
59	Communicatie met een vleugje magie
61	Leer begrijpen
65	Wat is probleemgedrag precies?
67	Fundament voor contact
73	Onze zintuigen, verbonden met ons brein
79	Ga terug naar je ontwikkeling
86	Ook communicatie voert terug naar je ontwikkeling
89	Zoek naar de oorzaak
95	Het zelf gaan zien
97	Oordeelloos kijken? Kan dat?
102	Zo laat je je oordelen los
104	Tijd om los te laten
107	Van willen naar doen!
109	Marieke
111	Over alertheid
119	In onze hersenen gebeurt het!
122	Alertheid: hoe aanwezig ben je?
124	Alertheid onder controle?
127	Verte en nabijheid
129	Broeder Joost
134	Is er een gebruiksaanwijzing?
139	Je ziet het gebeuren
142	Willem
143	De oplossing hoort bij het probleem
147	Jasper, het vervolg
151	Ogen open onder water
153	Verander je blik
157	Toegegeven, het is complex
160	Begin klein
162	Familie(t)rouw
166	Aanraking is van levensbelang
168	Genoeg bagage
170	Toon en Tess
173	Geef niet op
175	Anne
181	Epiloog
187	Marjo en Catrien in het kort

Laat los,
beweeg mee,
accepteer

*‘Geef me de moed om te veranderen
wat ik kan veranderen.*

*Geef me de wijsheid om te accepteren
wat ik niet kan veranderen.*

*Geef me het inzicht om het verschil
tussen beide te zien.’*

Franciscus van Assisi (1181-1226)

PROLOOG

Jasper

‘Maak kennis met Jasper, de grote man in de verstandelijke gehandicaptenzorg die eigenlijk een kind is van bijna veertig. Jasper heeft een ernstig verstandelijke beperking, maar hij heeft wel van alles geleerd door de jaren heen. Dat maakt dat zijn omgeving het idee heeft dat hij snapt wat-ie doet. Maar is dat ook zo?’

‘Weet je hoe het gaat? Je geeft hem een juten touwtje. Hij strijkt het door zijn hand, en plof, gooit het op de grond. Jasper, wil je dat oprapen, vraagt de medewerker. En Jasper raapt het op. Even later, plof. Jasperrrr! Kijk, hierdoor lijkt het toch dat hij aan het uitdagen is? Ik begrijp dat de medewerker dit denkt, maar Jasper heeft geleerd – voor een man die al ruim dertig jaar in de gehandicaptenzorg woont – Jasper, oprapen, en Jasper raapt het op. Hij kan niet zeggen, deze draad is ruw en doet pijn aan mijn handen en daarom gooi ik hem op de grond.’

Marjo kruipt in de huid van Jasper. Ze vertelt staande, bukt en komt weer overeind.

‘Het woord uitdagen triggert mij altijd. Ik probeer aan te tonen wat er speelt. Soms, heel soms doen die bovenste hersenlagen het even. Dan zeg ik: jongens, dat is de kers op de appelmoes bij Van der Valk. Het is maar tijdelijk, van korte duur. Maar mensen zien iets anders en denken: zie je wel, hij kan het wel. Dat is juist zo tragisch. Hij kan het echt niet. Er zit een groot verschil tussen kunnen en aankunnen. Staat die grote Jasper daar uit z’n ooghoeken te kijken... moet-ie gaan lopen, dan zie ik dat jonge kind dat z’n eerste stapjes doet.’

Marjo loopt met wijde o-benen een rondje.

‘Kom Jasper, kom maar. We gaan je pyjama aandoen, hè Jasper? Maar Jasper heeft geen idee. Gilt wat kreten door de gang. En hoe lief ze het ook proberen, een uitleg over de onderste hersenlagen is hier wel op z’n plaats. In Jaspers omgeving gebeurt voortdurend van alles. Hij is onlosmakelijk verbonden met zijn context. Zintuiglijk is hij voortdurend alert en waakzaam, hij krijgt de prikkels niet verwerkt. Jasper staat aldoor op ‘aan’, maar hij heeft juist behoefte aan cocoonen. Dat bewijzen wel de autoritjes. Zit-ie op de achterbank, dan hoor je hem niet. Juist, antwoord ik dan, dat is het maxicosi-effect. Dat veilige zitje dat deint op de weg en Jasper deint mee. Altijd hetzelfde muziekje op, de prikkels die er zijn kan hij aan.’

Die rust gun je hem, Marjo? Ze knikt. Maar...

‘De werkelijkheid is dat een medewerker tegenover hem staat die zegt: Pak maar Jasper, hup, doe maar, pak het maar op, om dan te verzuchten: ik weet dat hij het kan, maar hij doet het gewoon niet. Kijk, dáár geef ik dus cursussen voor. Wie is Jasper, hoe werken zijn zintuigen en met wat je weet, hoe ga jij het dan doen?’

‘Geloof me, ik snap dat het moeilijk is, het werken in de groep van Jasper. Je ziet bij de bewoners alles van de overlevingsstrategieën. Fight, flight or freeze, het is ons instinctieve verdedigingsmechanisme. Ons brein zet het automatisch in om te overleven bij spannende of bedreigende situaties. Voel je je aangevallen, dan vecht je. Als er gevaar is, vlucht je. En jij, als medewerker...

Sta jij alleen op een groep met acht bewoners en twee smijten er met de spullen in het rond en twee zitten er – freeze, ‘bevroren’ – in een hoekje onder een dekentje, dan ga je naar de twee die met de spullen aan het gooien zijn. Zo werkt dat toch? Jaspers gedrag werd bestempeld als: hij gooit bewust met zijn spullen, het lijkt erop dat hij dit expres doet.’

Even laat Marjo een stilte vallen. Dan:

‘Hij doet dat natuurlijk helemaal niet expres!’

Potverdriedubbelesnikerkloten nog aan toe, hoor ik Marjo denken.

Jasper staat altijd, zeggen de medewerkers. Dat komt doordat hij zo’n slecht schema van zijn lijf heeft, leg ik uit. Hij is continu in beweging om zichzelf te voelen. Hij draait zijn pols niet op zo’n ingewikkelde manier rond omdat zijn motoriek niet functioneert, maar omdat hij anders zijn lijf niet voelt. Wil je iets veranderen, dan moet zijn omgeving veranderen. Want Jasper gaat nooit meer veranderen, geloof me. Als Jasper zijn gedrag laat zien, denk dan: logisch, ik snap het, maar sorry, we hebben het nu even druk, dus we kunnen er nu niks aan doen. Zo meteen wel. Anders naar Jasper kijken, dat is mijn opdracht.’

‘Wat zien we bij Jasper? Iedereen vulde in wat ze van Jasper vonden. Er werd geschreven: hij snapt nog wat taal, hij is een lieve jongen maar wel lastig, hij is laag van niveau, heeft best wat vaardigheden. En deze: Jasper is heel nieuwsgierig. Klopt, zeg ik dan, maar ánders dan jullie bedoelen. Zijn kijken staat altijd op ‘aan’. Als iets valt, gaat hij kijken. Als er iemand loopt, gaat hij kijken. Hij kan het bijna niet uitzetten. Soms probeert hij het af te sluiten met zijn handen voor zijn ogen, maar bij het minste geringste gaat zijn kijken weer op ‘aan’. Bij geluid, beweging of een aanraking komt hij achter je aan. Zeg jij: nee, Jasper, dat kan niet, jij moet terug, gaat hij gillen. Niet om jou te frustreren, maar omdat hij niet anders kán, hij komt in de vechtstand. Voor jou voelt het alsof hij zijn zin wil hebben. Ja, en dan gaat hij staan lachen. Maar lachen doe je niet alleen omdat je iets leuk vindt, lachen doe je ook wanneer je bang bent. Een angstlach...’

Met Jasper staan we op het station, klaar voor onze reis.

Stap in met jouw eigen ‘Retourtje besef’ en voel de noodzaak van verandering.

Wist je dat één op de vier Nederlanders een vorm van aangeboren of niet-aangeboren hersenletsel heeft? Dat zijn ruim 4 miljoen mensen!!

Bron: onderzoek van het RIVM in opdracht van de Hersenstichting

4 MILJOEN

Dat cijfer kunnen we niet veranderen...

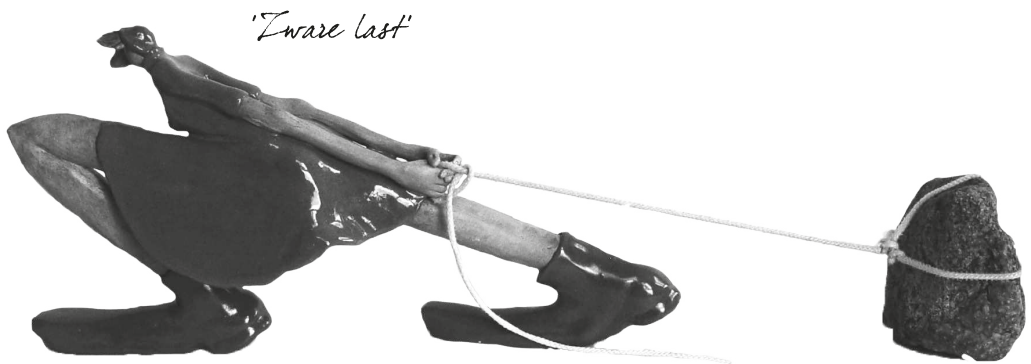
...onze omgang met de mens met hersenletsel wél!

'Door óns onbegrepen gedrag?
Daar ligt een boodschap onder!
Onderzoek en help de druk verlichten'

Marjo en Catrien

In dit boek gebruiken we de overkoepelende termen hersenletsel en hersenschade voor aangeboren en niet-aangeboren hersenletsel en stoornissen in de informatieverwerking in de hersenen

Hersenletsel (NAH)
Dementie
Angststoornissen
Stemmingsstoornissen,
waaronder depressie
Autisme
Migraine
Beroerte
Epilepsie
Parkinson
Multiple sclerose (MS)
Hersentumoren
Huntington
en meer



Zien we het niet, dan is het er niet.
Tot je het gaat zien.

Precies dat is wat we willen bereiken. Dat jij méér gaat zien.

Hoe? Door anders te kijken.

Hersenschade is een zware last die de ander niet alleen kan dragen. Jouw bereidheid om te helpen is groot, maar soms zit je met de handen in het haar en vraag je je vertwijfeld af: ik wil wel, maar hoe?

Alles begint bij besef.

Door hersenbeschadiging is de verwerking van prikkels verstoord. De wereld van die kwetsbare ander wordt een beetje mooier als we

- * inzicht krijgen – waaróm doet die ander wat-ie doet?
- * loskomen van oordeel – kijk objectief en zeker zonder afkeuring
- * zoveel mogelijk blijven doen wat goed gaat
- * durven aanpassen waar het anders kan

Dit gaat lukken door te werken met beelden. Videobeelden, welteverstaan.

Maar ik lees nu toch een boek, horen we je denken.

O zeker!

Ons boek is als een reis, je doet nieuwe indrukken op. Je ontdekt verborgen plekjes en ziet dingen vanuit een fris perspectief. Beeld je in alsof je op het perron staat, je koffer halfvol. Alleen het hoognodige stopte je erin. De rest laat je achter je. In je hand houd je stevig je ticket vast: een retourtje besef. Je reisdoel? Bewustwording. Je voelt dat je iets bijzonders wacht. Onderweg kijk je met een onbevangen blik. Je let op details. Soms stap je uit voor een kijkje van dichtbij. Je wordt beloond, want anders kijken – klein kijken – zorgt voor grote verwondering. Tegelijk zie je het grotere plaatje: de context. En behalve kijken, luisteren we ook. We luisteren naar verlangens, naar wat de ander wel wil, maar niet kán zeggen. O zeker, er zullen obstakels zijn onderweg, en moeilijke momenten. Maar ook veel kansen en mogelijkheden. Met ons retourtje kom je terug op je vertrekpunt, je koffer gevuld met inzichten.

Je reis mag geslaagd heten als je gaat zien waarom de ander doet wat hij doet en wat dat met jón doet, waar ‘triggers’ op de loer liggen en wanneer je herkennen en erkennen gaat omzetten in handelen.

Een voorproefje? Gedrag mag er zijn.

Een belofte? Er zijn meer geluksmomenten dan voorheen.

Voor hem, voor haar, voor jou.

Ga mee op ontdekkingsreis.

Wij gaan met je mee!

Marjo Dorrestijn en Catrien Aarnoudse

Wat een bijzondere connectie tussen twee vrouwen!

Wat gebeurt er als twee ervaren vrouwen met een specialisme in de zorg elkaar ontmoeten, van elkaar leren en besluiten dat zij samen sterker zijn dan ieder apart? Dan krijg je een krachtige bundeling! Hun vervlechting brengt een positieve invalshoek in de zorg.

En zo kwam het dat zij elkaar op een mooie dag, tijdens een gesprek over hun werk, diep in de ogen keken en zeiden: 'Weet je wat wij doen? We gaan er een boek over schrijven.' Mijn geluk? Als schrijver mocht ik hun kennis en kunde optekenen in verhalen die je raken!

Marjo Dorrestijn en Catrien Aarnoudse, ze nemen je mee op reis. Ze hebben zelf bagage genoeg om te weten dat die reis allesbehalve een pleziertochtje is.

Marjo's expertise ligt op het gebied van prikkelverwerking. Zij laat de onstuimigheid zien van wat er gebeurt als prikkels niet op de juiste wijze in iemands hersenen worden verwerkt.

Catriens aandachtsgebied betreft de kracht van het coachen met beeld. Zij wil je laten zien hoe jij reageert en hoe er op jou gereageerd wordt. Dit om je te leren vertrouwen op je sterke kanten en om te willen en durven veranderen wat er beter kan.

Samen maken zij moeilijke materie behapbaar. Soms sla je een boek open en denk je, lieve help, hoe ga ik daar doorheen? Misschien lees je ‘Retourtje besef’ wel in één ruk uit, om het naderhand als naslagwerk weer open te slaan.

Marjo, al sprankelend, neemt je mee in haar verhalen en pakt je als het ware in je nekvelletje. Zij richt zich op de prikkelverwerking bij jong en oud met hersenletsel. Wat gebeurt er toch daarbinnen?

Catrien, invoelend, gedreven en tegelijkertijd de rust zelve, legt de focus op de manier waarop degene die zorg biedt rekening kan houden met de verstoorde prikkelverwerking en zo de omgang positief kan beïnvloeden.

Vol empathie drukken ze je met je neus op de soms immense problemen van een verstoorde prikkelverwerking en laten pas los als je het gaat zien. Samen geven zij zoveel inzichten, dat je rijker uit dit boek komt dan dat je erin ging, de eretitel dragend: de belangrijke ander.

Wie wil verandering? Iedereen toch? Maar... wil je zelf ook veranderen? Kijk uit, je bént gewaarschuwd! Ik schrijf dit met een glimlach. Voel alsof je aan tafel zit met Marjo en Catrien, net als ik mocht doen om samen dit boek te schrijven.

Simone van Nes
schrijfster

Een krachtige bundeling van specialismen

Aan tafel! Catrien en Marjo benadrukken in heldere woorden het grote belang van het anders kijken naar het gedrag van de kwetsbare ander. Het gedrag dat je als een probleem kunt ervaren. Maar als je erop inzoomt en het door meer te weten over prikkelverwerking leert ontraadselen, gaat er een wereld voor je open.

‘Eerlijk is eerlijk: de ander begrijpen vraagt om lef. Lef om kritisch naar jezelf te kijken. We willen het zo graag goed doen, dat staat buiten kijf. En toch, het pakt soms – of vaak – anders uit dan we voor ogen hebben. Daarom gaan we onderzoeken, ontdekken, doorgronden’, *begint Catrien.*

Marjo knikt en zegt: ‘Jij kunt kansen creëren! Sta je er weleens bij stil hoeveel prikkels je hersenen dagelijks te verwerken krijgen? Informatie die binnenkomt via je zintuigen? Als je daar alles van zou ondervinden, zou je gek worden. Alsof je in een rollercoaster zit en er niet uit kan. Help!

Je hebt een rem nodig. Daarom is de samenwerking tussen zintuigen en hersenen zo bijzonder. Specifieke gebieden in je hersenen bepalen welke van de miljoenen prikkels ze doorlaten en welke niet. Je gezonde brein remt ze, filtert ze en geeft ze een plek. Maar wat als die hersenactiviteiten niet goed functioneren? Als een beschadigd brein de prikkels niet juist verwerkt? Driedubbele loopings. Hoe uitputtend is dat!’

‘Bij die afhankelijke ander is die – o zo ingewikkelde – prikkelverwerking verstoord geraakt. Dat leidt tot gedrag dat wij niet begrijpen. Tot nu toe. Want dat gaat veranderen...’