



Acceptatie en verwerking

Michel Schoonenberg
Coördinator Hersenletselteam Limburg en
Revalidatiemaatschappelijk werker
10-4-2013

volwassenenrevalidatie

kinderrevalidatie

audiologie

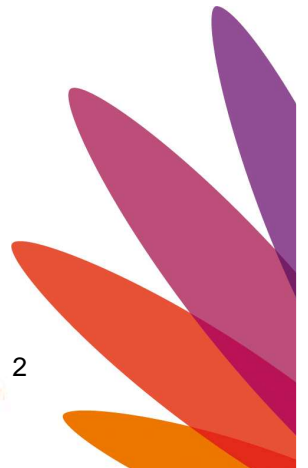
speciaal onderwijs

arbeidsreïntegratie



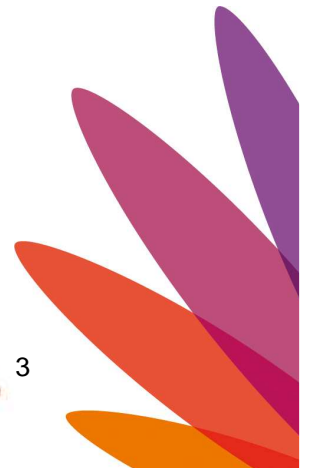
Wat is acceptatie?

- Accepteren wil zeggen dat je de gevolgen van de aandoening aanvaardt
- Dat lukt zelden
- Acceptatie is een worsteling
- Acceptatie is het NAH een plaats geven in je leven



Wat is verwerking?

- Dit is een normaal psychologisch proces, met als doel controle te krijgen over de nieuwe situatie en een nieuw evenwicht vinden.



Een onzekere toekomst

- U merkt dat niet alles meer vanzelf gaat.
- Het beseft dat het leven veranderd is.

Is er nog “herstel” mogelijk

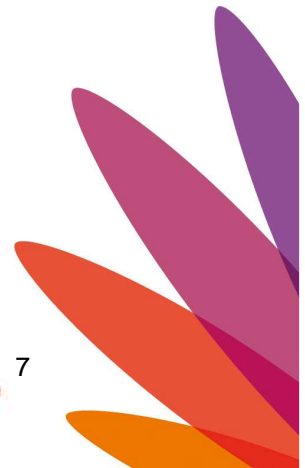
- Trek niet te snel conclusies.
- Er kan nog veel veranderen.
- Bepaalde klachten kunnen verminderen of verdwijnen.
- Herstel kan maanden, soms jaren in beslag nemen.

Wat nu?

- De manier waarop u tegen de toekomst aankijkt kan veranderd zijn.
- Er ontstaan allerlei vragen:
 - Wat voor problemen kan ik nog meer verwachten;
 - Wordt het nog beter of alleen maar slechter.

vervolg

- Er kunnen zorgen over de toekomst ontstaan.
- Er kunnen allerlei negatieve gevoelens ontstaan.



Afscheid nemen

- U kunt bepaalde dingen niet meer.
- Het betekent dat u ergens afstand van moet doen.
- U verliest iets, tijdelijk of voorgoed.
- U komt terecht in een soort rouwproces.

Gevoelens van angst, woede en verdriet

Woede:

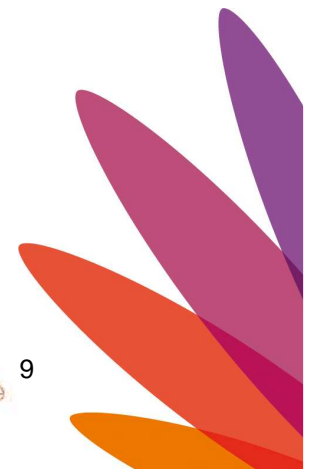
‘Al mijn toekomstplannen vallen in duigen’.

Verdrietig:

‘Waarom ik?’

Angst:

‘Als het maar niet nog en keer gebeurt’.



vervolg

Onzekerheid:

‘Wie wil mij nou als partner’.

Twijfel:

‘Kan ik blijven werken’.

Schaamte:

‘Als ze maar niet zien wat ik heb’.

Alleen komen te staan

- Als u veel last heeft van bovengenoemde gevoelens, kunt u zich gaan terugtrekken van anderen en contacten verwaarlozen.
- Mensen zien aan de buitenkant niet hoe het met u gaat, daardoor kunt u te maken krijgen met onbegrip.

Er mee om leren gaan

- Het is heel normaal dat eerder genoemde gevoelens in uw hoofd opkomen.
- Het is belangrijk om met dit soort gevoelens en gedachten om te leren gaan.
- Het kost tijd om te verwerken wat er met u is gebeurd.

Accepteren en verwerken voor iedereen anders

- Het is niet te voorspellen welke gevoelens loskomen en welke gedachten er in uw hoofd zullen ‘rondspoken’.
- De meeste mensen maken een soort crisis door.
- Dat geldt ook voor uw naasten (partner, ouder, kind).

vervolg

- U en uw naasten maken waarschijnlijk een ander proces door.
- Iedereen verwerkt het op zijn eigen manier en heeft zijn eigen acceptatieproces.
- Eerder meegemaakte crisiservaringen in het leven kunnen opnieuw boven komen drijven.

Welke factoren kunnen het acceptatie- en verwerkingsproces beïnvloeden?

- Cognitieve stoornissen (o.a. geheugen, inzicht, aandacht, planmatig handelen).
- Ernstige zintuiglijke stoornissen (doofheid, blindheid).

Vervolg

- De ontstaansredenen van de aandoening (bijv. geweldsmisdrijf, ziekte).
- De persoonlijkheidsstructuur (karakter, persoonlijke eigenschappen).

Verloop van het verwerkingsproces

- Het verloop is onduidelijk zolang niet zeker is hoe de eindsituatie zal zijn.
- Ontkenning of afzwakking van de werkelijkheid.



vervolg

- Als doordringt hoe het werkelijk is, komt de weg vrij voor emoties als verdriet en woede.
- Aanpassen(accepteren) van het leven aan de veranderde situatie.



Problemen bij de verwerking

- Mensen die blijven hangen in een fase van het verwerkingsproces.

Oorzaak:

- Het lukt mensen niet om de veranderingen een plaats te geven;
- het zieke beeld zelf;
- de omgeving of de persoon zelf stelt te hoge eisen.

Gevolg

Mensen komen in een isolement terecht of krijgen psychische problemen.

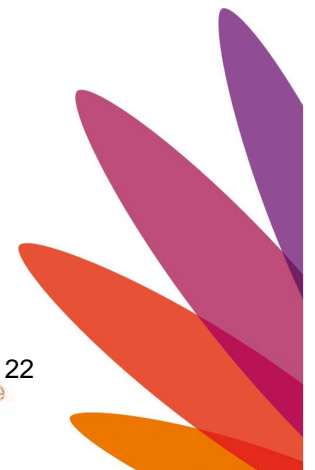
Zoek hulp

- Als u zulke problemen ervaart, vraag dan hulp.
- Door op tijd hulp te vragen kan veel ellende voorkomen worden.



Steun bij psychische problemen is o.a.te krijgen bij

- De huisarts
- Een woon-activiteitenbegeleider
- Het algemeen maatschappelijk werk
- Mee Nederland
- Een psycholoog
- Een psychiater



Zelfzorg

Wat kunt u zelf doen?

- Geen standaard recept.
- Iedereen zal het op zijn eigen manier moeten doen.

Praten over uw gevoelens.

- Is een manier om gebeurtenissen te verwerken.
- Gevoelens hebben de neiging sterker te worden als u ze niet uitspreekt. (Vooral negatieve gevoelens, zoals angst en boosheid)
- Het is begrijpelijk om negatieve gevoelens weg te duwen.

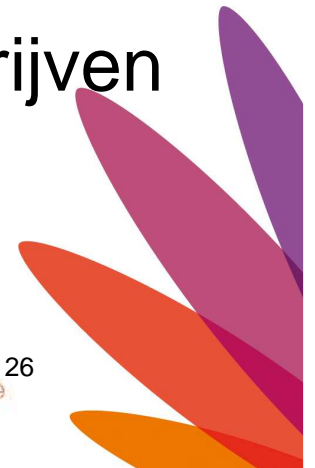


vervolg

- Praten voorkomt dat gevoelens uit de hand lopen, dat ze alleen maar sterker en vervelender worden.
- Door te praten voelt u ze niet meer als een loden last.
- Praten kan helpen om uw gedachten en gevoelens weer op een rijtje te krijgen.

Vervolg

- Praten kan helpen om van het 'gepieker' los te komen.
- Pratende kunt u allerlei gedachten en gevoelens spuien en op die manier loslaten.
- U kunt gedachten en gevoelens ook opschrijven en dit kan helpen om zaken op een rijtje te krijgen.



Steun zoeken bij uw naasten

- Zoek steun bij mensen met wie u een goede band heeft.
- Hoe duidelijker u kunt zeggen welke steun u wilt, hoe beter.
- Door problemen samen te verwerken, komen veel mensen nader tot elkaar.
- Vraag ook wat uw naasten bezighoudt.

Vervolg zelfzorg

- Zelf in actie komen.
- Niet te hoge eisen aan uzelf stellen.
- Levensovertuiging en geloof.
- Leven in het hier en nu.
- Contact zoeken met lotgenoten.

Vragen / reactie / ervaringen



- www.hersenletselteam-limburg.nl
- m.schoonenberg@hersenletselteam-Limburg.nl

