



8 april 2024

Thema: "Rouw en levend verlies"

Namens de werkgroep van Café Brein Eindhoven opent Diana Dubbeldeman deze bijeenkomst van Café Brein. Na het meedelen van enkele huishoudelijke mededelingen o.a. over de indeling van de avond en de telefoons op "tril of stil" wordt de gast van de avond geïntroduceerd: Monique Verhaegh, persoonlijke begeleider/coach bij rouw & verlies, bij Eigen Kracht te Peel en Maas.

Aanvullende opmerkingen bij de presentatie van de gastspreker:

De PowerPointpresentatie is bedoeld als achtergrondinformatie van de bijeenkomst. Deze wordt toegevoegd als bijlage van deze weergave.

Ook wordt een gedicht van een ervaringsdeskundige (partner van iemand met NAH) toegevoegd.

Beknopte weergave:

Monique opent de bijeenkomst door aan te geven dat zij op een interactieve manier het thema wil bespreken met de 32 aanwezigen. Door open vragen te stellen aan de mensen in de ruimte betreft zij hen (op vrijwillige basis) actief bij het onderwerp. Denk aan vragen als:

"wat is rouw voor u?"

"hoe uit zich gevoelens van rouw bij u?"

"wat betekent liefde voor u?"

Als reacties of antwoorden op bovenstaande vragen volgen diverse persoonlijke reacties. Het wordt in ieder geval duidelijk dat het betekent loslaten van alles wat je liefhebt. Of liefhád. Rouw gaat over liefde die nergens naar toe kan. Het wordt gevoeld op elke leeftijd. Ieder vult zijn eigen rouwverwerking in; er is geen goed of fout. Boosheid komt ook vaak voor als uiting van rouw, waarbij het verdriet om wat wás, eronder ligt. Een wirwar van emoties in je hoofd, onrust, zorgt ervoor dat je niet weet hoe ermee om te gaan.

Mooie quote: "Als we elkaar niet zo liefhadden, deed 't niet zo'n pijn..."

Levend verlies/rouw bij NAH ontstaat bij zowel de getroffene als de naasten na het oplopen van het hersenletsel, dat zorgt voor de zg. 'breuk in de levenslijn'. Je kunt spreken over chronisch of levenslange rouw. Alle betrokkenen zullen mogen leren om te gaan met de ontstane beperkingen gedurende het hele leven of een groot deel daarvan.

Het proces van levend verlies is pittig en intensief. Met name wanneer je bij bepaalde gebeurtenissen of life-events weer geconfronteerd wordt met wat je nog niet kan, minder kan of nooit meer zal kunnen. Als het verdriet je weer eens overvalt of wanneer je, als mantelzorger cq spin in het web, er helemaal doorheen zit.

Het uiten van deze gevoelens kan verschillen per dag. Iemand heeft goede en slechte dagen. Iemand kan gaan vloeken, huilen, zich terugtrekken etc. Wat wordt herkend door veel aanwezigen is het feit dat de omgeving het niet altijd snapt.

Waar de omgeving kan denken, dat je er inmiddels aan gewend bent en ermee hebt leren leven, word jij als getroffene zélf elke dag geconfronteerd met je beperking en komen er soms nieuwe obstakels bij. Soms grote waar je veel tijd en energie in steekt. En soms kleine, waarin

je geheel onverwacht geconfronteerd wordt met je verlies. Het is een golfbeweging van emoties, met veel onzekerheid, onrust en verdriet naast liefde, hoop en kleine geluksmomenten. Een aanwezige deelt dat zij haar man met NAH vaak een compliment geeft om hieraan uiting te geven.

Na de pauze:

We vervolgen de interactieve presentatie met tips en adviezen om beter om te gaan met gevoelens van rouw en levend verlies. Hieronder volgt een opsomming van uitspraken van Monique en reacties vanuit de zaal:

- Laat de persoon in zijn waarde; ieder voelt het zijne en volgt zijn eigen pad.
- Weet dat je NAH hebt, maar dat je **niet** het 'probleem' bent.
- Ik accepteer dat ik een 'probleem' heb, maar het 'probleem' zelf niet.
- Je mag boos zijn of verdrietig; rouwen is werken en rouwarbeid is moeilijk.
- Neem iemand serieus en luister vooral.
- Sla gewoon eens een arm om iemand heen; "ik zie jou".
- "Je moet het ook ergens zelf doen".
- Rouwen, leren omgaan met levend verlies is maatwerk, per individu verschillend.
- Durf je jezelf te zijn als persoon met NAH of ga je jezelf steeds maar aanpassen aan die omgeving (die het vaak niet snapt)?
- Waar liggen jouw grenzen en behoeften? Bijv. Je hoeft niet altijd meteen antwoord te geven als men vraagt 'hoe gaat het met jou?'. Bijv. bereid je voor voordat je naar een feestje gaat.
- Durf meer selectief te zijn in je vriendschappen, het onderhouden van contact.
- Je hoeft je niet (altijd) te verontschuldigen naar je omgeving. Maar tóch heb je mensen nodig in je netwerk, in je nabijheid. Kies ze zorgvuldig uit.
- Sta voor jezelf, in al je kleuren, in al je emoties, met je beperkingen (zichtbaar en niet-zichtbaar). Jij telt mee! Ga jezelf niet out-sourcen of buitenspel zetten!

Afsluiting:

Diana bedankt Monique voor haar komst. Zij ontvangt het huisgemaakte vogelhuis van SWZ. Ook de 32 mensen die aanwezig waren, worden bedankt voor hun komst.

Een korte weergave van deze bijeenkomst met PowerPoint en gedicht volgt via de mail en is tegen die tijd ook terug te lezen op de websites van Steunpunt Mantelzorg Verlicht www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/

Datum volgende bijeenkomst:

De volgende Café Brein staat gepland voor **10 juni 2024: NAH en slaapproblemen**. De officiële aankondiging met thema volgt zoals gewoonlijk twee weken van tevoren via de mail en/of de krant.