

Jan en Margreet Rijken delen hun ervaringen over hun relatie en hoe deze is veranderd door de niet-aangeboren hersenletsel (NAH) van Jan. Ze geven een inkijkje in hun leven, zonder zichzelf als voorbeeld te stellen, en hopen dat hun verhaal anderen kan helpen.

Voor het herseninfarct

Jan en Margreet hadden een druk en actief leven. Ze werkten lange dagen, vaak in het buitenland, en genoten van stedentrips, uit eten gaan en gezamenlijke hobby's zoals koken en fotografie. Jan kreeg een burn-out en stopte met werken, waarna hij vrijwilligerswerk ging doen. Ze genoten van hun tijd samen, hun hond Billie en hun sociale contacten.

Het infarct en de gevolgen

Eind 2017 kreeg Jan een groot herseninfarct, waardoor hij volledig verlamd raakte en opnieuw moest leren bewegen en communiceren. Dit veranderde niet alleen zijn leven, maar ook dat van Margreet. Hij revalideerde maandenlang en werd afhankelijker van Margreet. Ze verhuisden naar een rustiger omgeving en pasten hun leven aan. Grote uitstapjes maakten plaats voor kleine genietmomenten thuis en in de natuur.

Veranderingen in hun relatie

Hoewel hun relatie sterk is gebleven, moest Margreet meer taken op zich nemen en werd Jan afhankelijk van haar, vooral qua energieverdeling en besluitvorming. Ze leerden duidelijke grenzen stellen, maar behielden liefde en humor als basis. Margreet heeft haar werk aangepast om meer thuis te zijn, en samen doen ze nu vrijwilligerswerk voor de NAH-stichting.

Impact op familie en vrienden

Het was moeilijk voor hun omgeving om Jans beperkingen te begrijpen. Ze maakten een 'veranderfolder' om uit te leggen wat Jan nodig heeft, zoals voorspelbaarheid en duidelijke afspraken. Toch blijft het lastig voor familie en vrienden om altijd rekening te houden met zijn situatie.

Positieve en moeilijke aspecten

Ze ervaren nu meer rust en genieten van kleine dingen, zoals de natuur en tijd met hun kinderen en kleinkinderen. Jan heeft echter veel zelfvertrouwen en energie verloren, wat Margreet als een groot gemis ervaart. Tijdens de Covid-lockdown verslechterde Jans stemming, wat leidde tot een tweede revalidatieronde. Dit hielp hen allebei beter begrijpen welke beperkingen blijvend zijn.

Omgaan met afhankelijkheid

Jan vraagt gemakkelijk hulp aan Margreet, maar voor haar voelt het soms alsof ze twee levens leidt. Toch accepteert ze deze rol, omdat ze begrijpt dat Jan alleen hulp vraagt bij belangrijke zaken. Het inzicht in Jans cognitieve problemen, zoals moeite met auditief geheugen, hielp haar beter begrijpen waarom hij ondersteuning nodig heeft.

Conclusie

De NAH heeft hun relatie veranderd, maar niet verzwakt. Ze zijn afhankelijk van Jans energieniveau, maar blijven positief. Liefde en humor houden hen samen, en ze accepteren hun nieuwe realiteit met respect en veerkracht. Hun advies aan anderen is om te accepteren wat is en flexibel mee te bewegen met veranderingen.