

Ik ga u een verhaal vertellen. Een verhaal over welke impact hersenletsel kan hebben op een gezin: vrouw, man en 2 kinderen. Het is niet uw verhaal. Het verhaal bestaat uit fragmenten van verhalen van cliënten waar ik in de loop van de afgelopen 23 jaar bij betrokken ben geweest. U zult wel thema's herkennen, alleen zullen die thema's bij u anders uitgewerkt zijn. Wellicht dat het verhaal vragen oproept. Vanmiddag bij Hans van Dam krijgt u de gelegenheid deze vragen te stellen. Onthoud uw vragen of schrijf ze op. Het zou ook kunnen dat u nog wat wilt nadenken en dat de vragen later komen. Hopelijk gaat u dan het gesprek aan met uw ambulante begeleider, familie of vrienden. Voor u heb ik een aantal tips opgeschreven hoe u zo'n gesprek kan voeren.

Het doel van het gesprek is om elkaars verhaal te horen. Zonder te oordelen. Luister eerst naar elkaars verhaal, want hoe hersenletsel wordt ervaren kan zeer divers zijn.

Tips bij een gesprek over hoe u uw hersenletsel heeft ervaren:

- Voer dit gesprek met 2 mensen; nodig, indien gewenst, een derde persoon erbij als gespreksleider;
- Begin met een veilig onderwerp. Vaak moet de persoon met hersenletsel weer leren hoe je discussies voert. Bepaal samen van tevoren dit onderwerp;
- Laat 1 persoon beginnen en de ander mag alleen vragen stellen ter verduidelijking van wat er gezegd is; daarna begint de ander te vertellen en mag de eerste persoon alleen vragen stellen ter verduidelijking;
- Vat regelmatig samen om te checken of u beiden goed heeft begrepen, wat de ander heeft gezegd;
- Laat gevoelens gewoon gebeuren. Gevoelens zijn altijd waar voor de persoon. U mag de ander wel aanspreken op het gedrag dat voortkomt uit de gevoelens. Bv. u mag boos zijn. Dat wil niet zeggen dat u dan de ander mag uitschelden. Onderbreek het gesprek bij heftige gevoelens en ga pas verder als de gevoelens geluwd zijn;
- Op het moment dat beiden het verhaal hebben verteld en de ander heeft dat verhaal gehoord en begrepen, stop dan en neem een pauze. Na de pauze bepaalt u of u verder wilt gaan, nu of op een ander moment.

Arno Prinsen, oktober 2015