

Gepubliceerde artikelen Katja Jhakrie



Verhaal van een ervaringsdeskundige

22 september 2021

Katja Jhakrie is ervaringsdeskundige en neemt deel aan het behandelprogramma van Hersenz bij Boogh. Katja schrijft graag en wil haar ervaringen met en bij Boogh met anderen delen. Lees hier het eerste artikeltje dat ze over ons schreef.



Het is laat in de avond en ik lig nog steeds wakker, dat gebeurt soms en ja het is lastig want ik ben best moe.

Een hele tijd geleden maakte ik mij dan echt druk om dit feit en vocht en vocht om alle gedachten die mij wakker hielden, te onderdrukken.

Nu, na ruim 14 maanden het behandelprogramma van Hersenz bij Boogh gevolgd te hebben, weet ik dat dit vechten niet helpt.

Stoppen met vechten was overigens ook een doel van mij. Aan het begin van de behandeling stel je doelen op en gaat daarmee aan de slag.

Ik vocht werkelijk tegen alles en niets, zeer vermoeiend, zeer energievretend en totaal doelloos want het levert je niets op!

Maar wat doe ik dan nu als ik wakker lig en de slaap maar niet wil komen?

Allereerst probeer ik mijn spieren goed te ontspannen en zoek een comfortabele lighouding op. Dan laat ik, echt waar, mijn gedachten gaan. Door elkaar, over elkaar, tegen elkaar aanbotsend: zo gaat dat dan. Dan voel ik dat het langzaam aan wegvloeit en komt er weer rust. Ik kan dan gaan denken aan de dag die ik heb gehad, wat ging goed, wat ging er iets minder, hoogtepunten, dieptepunten en dan als laatste komt de slaap.

Als ik dit zo overlees, leest het als een sprookje, als "dit kan niet waar zijn".

Het is waar, het vergt wat (veel) oefening, maar het loont zich en dat allemaal met behulp van de zeer kundige behandelaren bij Boogh!

Katja Jhakrie

Ooit ben ik begonnen met een blog getiteld: Katja ont-moet.

Ik moest altijd veel van mijzelf waarbij ik mijzelf van tijd tot tijd totaal vergat.

Toen ik het behandelprogramma van Hersenz bij Boogh startte, had ik dat *moeten* nog erg in mijn systeem. Ik wilde het terug, het hoorde bij mij, ik voelde mij daar oké bij.

1 Van de kernwoorden bij de module Omgaan met Verandering is het woord Verandering.

Ik heb er aardig tegen aangeschopt tegen dat woord.

Mijn visie was “waarom iets veranderen waar ik mij, zolang ik mij kan heugen, goed bij voel. Ik wil dat niet, zie het nut er niet van in”.

Ga er maar aan staan als behandelaar!

Gaandeweg de module kwam ik erachter:

als je vooruit wil, al is het maar een luttel 10%, dan zul je een verandering teweeg *moeten* (daar is ie weer: *moeten!*) brengen.

Het heeft mij veel gedaan deze module.

Na mijn ongeluk zag mijn/ons leven er niet meer uit zoals ik/wij hadden gedacht/gepland.

Niets, maar dan ook niets meer was hetzelfde: ik niet, mijn handelen niet, mijn verwachting van wat nog kon, stonden op -100 op de teller en dan *moest* IK veranderen. Hoe dan?

Langzaam, HEEL langzaam, kwam het besef: Verandering is goed, Verandering helpt je vooruit, Verandering biedt je weer toekomstperspectief!

Van mij de aantekening dat het “*moeten*” sluimert en soms genadeloos de kop opsteekt:

ik bedacht dat ik het tv kijken maar eens moest gaan oppakken. Ik vond de tijd daar rijp voor. Mijn brein echter, dacht daar totaal anders over en verzette zich hevig:

moe, lusteloos, hoofdpijn en na 2 weken (!) realiseerde ik mij dat dit toch zo onnodig is en niet-helpend.

Ik heb tv-kijken op een lager plan gezet en dat doet goed!



Ik heb mij nooit verdiept in mijn brein, mijn brein was er gewoon en deed haar werk precies zoals ik dat wilde.

Multitasken: geen probleem;

Volle agenda en "ach, dat kan er ook nog wel bij": geen probleem;

Probleemoplossend bezig zijn: geen probleem.

De maanden na het ongeluk zaten vol van overleven, eruit komen, weer op mijn oude niveau komen. Dit alles zodat ik weer verder kon en wij dit gebeuren als "niet gebeurd" konden beschouwen.

Ik herinner mij de 1^{ste} keer dat ik bij Boogh naar binnen stapte: dit was thuis, hier moest ik zijn, hier zou ik worden begrepen.

Ik moest nog even wachten en iemand kwam met een stoel, iemand anders met de vraag of ik thee wilde en ondertussen was ik mij zeer bewust hoe hard hier werd gewerkt.

In de aangrenzende ruimte was, zoals ik veel later ervaarde, Odette bezig met de Afasie-groep.

Heel eerlijk gezegd, wist ik niet eens wat dat was Afasie, heb het gegoogled thuis.

Het leek (lijkt) mij enorm frustrerend om niet te kunnen uiten hoe je je voelt, wat je denkt, wat je wilt zeggen.

Zo ben ik mij ook, gaandeweg de modules, gaan realiseren hoeveel mensen NAH hebben, hoeveel oorzaken hiervoor zijn en dat je maar te dragen hebt wat op je bordje ligt. En dat valt voor niemand met NAH "wel mee".

Vanaf de buitenkant kan niemand zien welke strijd er wordt gestreden van binnen.

Dankzij de handvatten van alle mogelijkheden, die het behandelprogramma van Hersenz bij Boogh mensen met NAH biedt, kunnen wij ons weer een beetje mens onder de mensen voelen met alle beperkingen die wij ondervinden.



Daar zit ik en kijk naar het briefje dat ik in mijn handen gedrukt krijg.
Het zweet breekt mij uit.

“Wij gaan opbouwen” “Wij?” “Ik denk dat jij niets op hoeft te bouwen van wat ik hier lees, maar dat ik dat moet doen” “hoe ga ik dit in hemelsnaam kunnen”
Allemaal gedachten die door mij heen gaan

De activiteiten op het briefje variëren van wandelen, boodschappen doen, huishouden en autorijden.
Ik krijg, volgens het schema, 6 weken de tijd om het geheel (lees: mijn leven) weer op te bouwen.

Twee voorbeelden:

Startende in week 1 met wandelen 10 minuten en dat wordt dan per week uitgebouwd met 5 minuten.
Appeltje – eitje zou je zeggen.

De waarheid van toen is dat ik de hoek van de straat (en wij wonen daar vlakbij!) amper haal

Dan het huishouden. Hiermee start ik in week 1 met 1 uur en in week 5 doe ik dat weer als normaal.
De waarheid van nu, ruim 3 jaar na het ongeluk, is dat “normaal” mij niet meer lukt.
Ik heb een hulp 1x in de 14 dagen waar ik zo blij mee ben.

Terug naar het briefje in mijn handen:

Wat voorheen mijn dagelijkse routine was, ziet er nu uit als een onbegaanbare weg met nee, geen hobbels, maar torenhoge obstakels.

Mijn vechtlust komt echter naar boven en de instelling dat ik dit wel “even” zal doen, komt erachteraan. Dus, daar ga ik

De grote grap van dit opbouwen is, dat als het mij niet lukt, ik goed genoeg ben (dus eigenlijk slecht genoeg!) voor het revalidatietraject in het ziekenhuis.

Een goed verstaander heeft een half woord nodig, dus ja, ik kwam in het revalidatietraject in het ziekenhuis terecht.

Het was inmiddels 5 maanden na mijn ongeluk en van het Behandelprogramma Hersenz bij Boogh had ik nog niet gehoord



Broodjes tellen

18 november 2021

Boodschappen doen, is in mijn geval, een uitdaging.
Het beste moment is in de ochtend als mijn brein nog "vers" is.

Om boodschappen te doen (alleen!) heb ik 3 opties:

- ✓ Winkelcentrum dichtbij als ik mij zozo voel;
- ✓ Winkelcentrum op loopafstand (ongeveer 20 minuten) als ik mij oké voel;
- ✓ Winkelcentrum met de bus als ik mij goed voel.

Die ochtend ging ik met de bus. Ik voelde mij goed, het zonnetje scheen en ik ging ervoor!

Een boodschappenbriefje bij mij hebben, is cruciaal, net als een pen om af te strepen wat ik al heb.
Zonder dit laatste moet ik 100x mijn brief doorlezen of ik alles heb.

Nu, na ruim 3 jaar, probeer ik vaak mijn boodschappenbriefje op te stellen volgens de "wandelaroute" in de winkel, dat werkt ook goed.

Karretje, scanner, briefje met pen bij de hand, bril: mij kon niets gebeuren.
Dacht ik

Ik kwam bij de broodafdeling en had nogal wat broodjes nodig. Van alles wat; broodjes in de zak, scannen maar

Daar liep ik vast; hoe ik ook telde en scande, het klopte niet. Dan weer te veel broodjes, dan weer te weinig.

Ik wilde ook niet het risico lopen controle te krijgen bij het afrekenen. Wat moest ik zeggen? "Sorry, ik heb NAH en kan daardoor niet meer goed tellen".
Nee, ik moest iets anders bedenken.

Ik bedacht iets dat ik zelden doe namelijk hulp vragen.

De dame op de broodafdeling zou mijn reddingsboei worden. Ik "ken" haar, maak soms een praatje.

Ik legde haar uit wat het probleem was; zij pakte het direct op en ging samen met mij tellen en scannen!

Wat heerlijk: geen lastige vragen, geen blik van "ach, wat zielig", nee, gewoon doen!

Hulp vragen, kan soms een goed idee zijn!



In mijn kinderjaren ontstond mijn liefde voor lezen.
Ik las veel, graag, slurpte alle informatie op en vond het heerlijk.

In die tijd leende je maximaal 2 boeken van de bibliotheek en die waren vaak dezelfde dag al uitgelezen!

Waar anderen, als zij op vakantie gingen, hun koffers vulden met bijvoorbeeld schoenen en bij elkaar passende setjes kleding, gingen er bij mij boeken in.

In de vakantie mocht je namelijk **meer** boeken lenen bij de bibliotheek.



Nu, met mijn hersenletsel, zit lezen er niet meer in.

Ik onthoud eenvoudigweg niet wat ik lees. Aan het einde van de pagina ben ik het begin ervan alweer kwijt, heel jammer.

Maar, een paar weken geleden heb ik een boek gekocht! Ik heb een lijst(je) met boeken, die ik nog erg graag zou willen lezen.

Het kopen van dit boek voelde heerlijk aan, ik was weer even het kind van toen.

Thuis heb ik het boek doorgebladerd en het ligt op tafel. Af en toe pak ik het op en weet gewoon dat er een moment gaat komen dat het mij gaat lukken: lezen en daadwerkelijk onthouden wat ik lees!

Tot aan dat moment hou ik hoop en heb ik geduld, want ook hiervan heb ik geleerd:

blijven proberen, jezelf blijven uitdagen en als het er uiteindelijk niet van zal komen, is dat heel spijtig (een beetje een understatement), maar ik heb het dan wel geprobeerd!