

NLP & HERSENLETSEL

‘Beperkingen’ transformeren tot ‘Ongekende Mogelijkheden’

‘Rewire your Brain’: dat kun je snel, elegant en effectief met NLP. Maar gaat dat ook op voor mensen van wie de hersenen beschadigd zijn geraakt? Zita Schwab, coach en NLP-Trainer in opleiding, liep in 2004 hersenletsel op met alle beperkingen en uitdagingen van dien. Ze kwam met NLP in aanraking en raakte bevlogen over de mogelijkheden die NLP haar bood, zelfs ten aanzien van beperkingen die een onontkoombaar vaststaand feit leken. In onderstaand artikel vertelt Zita haar levensverhaal en legt ze je als ervaringsdeskundige en als NLP’er de kenmerken en beperkingen uit van de Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en de oplossingen die NLP daarbij kan bieden.

Ooit begon ik mijn carrière in de gezondheidszorg. Als gediplomeerd doktersassistente, en volledig nog onbewust van mijn missie ‘blijheid brengen’ heb ik mij bekwaamd in het ‘zorgen’. In mijn overtuiging dat er meer (uitdaging) moest zijn, volgde ik diverse opleidingen op het gebied van PR en Voorlichting (onder andere NIMA-PR) en gooide ik uiteindelijk het roer om. Ik werkte met veel plezier in diverse marketing- en communicatie functies binnen het Hoger Onderwijs. Ondanks mijn enthousiasme miste ik het werken met mensen. Zodoende ging ik, naast mijn betaalde werk, aan de slag als vrijwilliger. De stap om vervolgens de opleiding voor coach/counselor te gaan volgen was eigenlijk een heel logische. In mijn persoonlijke leven was er ondertussen heel wat tegenslag te verwerken. Door alle gebeurtenissen raakte ik mijzelf volledig kwijt en besloot ik uiteindelijk uit mijn huwelijk te stappen en voor mijzelf te kiezen. Ik was bijna 40 en er volledig van overtuigd dat mijn leven bij 40 zou beginnen. Het zou heel speciaal gaan worden!

De HOOFDprijs?

Vlak na mijn 40ste verjaardag kon ik tijdens een etentje opeens niet meer praten. Ik kon alleen nog wat bizarre klanken uitkramen: %\$#!**>!! (Ik wilde naar huis). De volgende ochtend ging ik toch even naar de huisarts. Alles leek weer in orde. Ik moest maar wat rust nemen volgens de huisarts. Een week later lag ik halfzijdig verlamd en opnieuw niet in staat om me met woorden uit te drukken, met een moordende hoofdpijn doodziek in het ziekenhuis. Diagnose: hersen- en hersenvliesontsteking. Zeven dagen later kreeg ik bij mijn ontslag een stevige hand van de neuroloog met de boodschap dat ik een ongelooflijke bofkont was, want menigeen overleeft dit niet of eindigt in een verpleeghuis. ‘Sterkte gewenst!’

Er volgde een verwarrende tijd van intens moe zijn en opnieuw naar woorden zoeken. ‘Dat kastje is een magnetron, mam’, ik hoor het mijn dochter nog zeggen. Binnen vijf maanden had ik drie BKR-registraties omdat ik mijn administratie niet meer kon doen. Mijn werk verliep moeizaam en relaties begonnen in rook op te gaan. En al die tijd wilde ik zo graag de draad oppakken na mijn scheiding. De link met mijn hersenen had ik nog niet gelegd. Het was pas in 2006 dat er iets begon te dagen toen ik een krantenartikel las over Niet Aangeboren Hersenletsel. Ik was geschokt! Dit ging gewoon helemaal over mij en dus ging ik terug naar de neuroloog.

Hij vergeleek mijn hersenen met een pc. Als je moe bent kun je niks opslaan en wat je niet opslaat (informatie) kun je niet terugvinden. En als hij crasht (door intense vermoeidheid) dan gaat hij even niet meer

aan. Het slechte nieuws: het zou niet beter worden. Het goede nieuws: alles doet het nog, alleen een fractie langzamer. Nou ja, het klonk wel aannemelijk. Doordat ik 15 jaar in de zorg had gewerkt beschikte ik niet alleen over aardig wat medische kennis, ik wist ook dat ziekte-inzicht een klus kan zijn. Misschien was ik wel aan het ontkennen en moest ik er toch mee leren leven?

Eigen-wijs

Ik besloot om me er niet bij neer te leggen. Het ging òf leefbaar en leuker worden òf ik zou ‘van een viaduct afrijden’. En daarmee doel ik op mijn chronisch ontplofte financiële administratie en het achter de feiten aan blijven lopen, geen geld, geen energie, verdamppte relaties, elke dag meer slaap hebben dan een kind van anderhalf, alleen autorijden als het droog is omdat ik niet meer tegen bewegende ruitenwissers kon, eten halen bij de supermarkt omdat koken zo ingewikkeld was geworden en meer, veel meer.

In diezelfde week ontmoette ik Bouke de Boer van het NTINLP. Na wat schaalvragen beantwoord te hebben vroeg hij mij voorzichtig of ik weleens had overwogen om iets aan NLP te gaan doen. Ik zag dat wel zitten maar ik had werkelijk niet de middelen om het gehele cursusgeld opeens te voldoen. We maakten hierover een afspraak en zo startte ik in 2007 mijn NLP-Practitioneropleiding. Een keerpunt!

Van lijden naar leiden

Die eerste ochtend van de Practitioner was ik al tot tranen geroerd en diep van binnen wist ik: ‘Dit is het!’ Ik ging mijn ontvanger aanzetten en contact maken met mijzelf. En ik ging me afvragen wie ik wilde worden. Doordat ik leerde hoe wij mensen prikkels verwerken en ervaringen wegzetten in ons brein kon ik opruimen wat in de weg zat en langzaam maar zeker mijn plek pakken. Loslaten, herkaderen, weten dat er altijd een andere keuze is (altijd? Ja, altijd!), TOTE, afwisselen van up-time en down-time, inspannen op energie in plaats van op kracht en aan de kant van de oorzaak gaan staan. Wauw! Dit was belangrijk! Niet alleen voor mij, in heel hersenletselland!

In de jaren erna, tijdens mijn opleiding Systemisch Werk (2008) en de NLPMaster (2009) had ik de intentie om NLP als tool in te gaan zetten voor NAH-geniezers in de chronische fase die willen leren ontspannen in hoe ze nu zijn en daardoor meer plezier en grip kunnen ervaren. De enige voorwaarde die ik aan mijzelf stelde, was dat ik eerst mijzelf ‘helemaal op de rit’ wilde hebben. Ondanks het feit dat ik door NLP van mijn 48 zure appels nog maar 2 exemplaren over waren (belemmerende vermoeidheid en een ontplofte

administratie), zou ik niet rusten voor ik hier goed mee om kon gaan.

Ik gaf mijn administratie aan een budgetcoach en liet mijn hersenen uitgebreid in kaart brengen bij een in NAH gespecialiseerde neuropsycholoog. Vervolgens stapte ik begin 2010 met een rapport van vijf A4-tjes een revalidatiecentrum binnen. Er volgde een intensief cognitief revalidatieprogramma van twee dagen per week, vijf maanden lang. De laatste zure appels waren weg, ik was weer terug!

Ik had inzicht in mijn belastbaarheid gekregen doordat ik had geleerd om mijn dagelijkse activiteiten te wegen met 'De Activiteitenweger'^{**}. Hoeveel punten kost autorijden, hoeveel punten kost visite ontvangen? Ik had 40 punten per dag te besteden en als ik me daaraan hield dan ging het prima. Inmiddels liggen mijn te besteden punten alweer een stuk hoger, vanuit de gedachte: 'Als je denkt dat het lukt, dan lukt het!' Mijn financiën zijn inmiddels ook op orde en ik regel het weer allemaal zelf.

Wat is Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH)?

NAH is een verzamelterm voor hersenletsel dat je na je geboorte hebt opgelopen. We spreken van traumatisch (door bijvoorbeeld een ongeval of val) en niet-traumatisch hersenletsel (zoals een infectie, een beroerte of een gezwel). De oorzaak van NAH kan even divers zijn als de gevolgen, voor de NAH-genieter èn voor zijn familie/net werk. Want hersenletsel heb je met elkaar! Het is een gebeurtenis die je veelal van het ene op het andere moment overkomt waardoor het heel veel impact heeft. Door de schok en door de gevolgen van het letsel (de restverschijnselen) spreken de meeste NAH-genieters over hun leven voor het gebeurde en het leven na het gebeurde. Het wordt ook wel een breuk in de levenslijn genoemd.



NAH-genieters hebben naast chronische vermoeidheid nogal eens te maken met cognitieve gevolgen (mentale en intellectuele functies van de hersenen) zoals desoriëntatie in tijd, plaats, op persoon, geheugenuitdagingen, verminderde aandacht en concentratie, verstoorde informatieverwerking, spraak- en taalproblemen en een veranderde waarneming.

En er is ook veelal sprake van executieve gevolgen (vaardigheden die nodig zijn om een taak uit te voeren) zoals moeite met doelbepaling, moeite met plannen en organiseren, initiatief nemen, evalueren en controleren van de handelingen en een verminderd probleemoplossend vermogen.

De meerwaarde van NLP voor NAH-genieters

NAH-genieters hebben vaak een dubbele handicap; het werkt anders in hun brein en het is aan de buitenkant niet zichtbaar. De impact van het letsel en het leren omgaan met de gevolgen maakt onzeker en verdrietig. Men komt meer dan eens in een isolement en wat te denken van al diegenen die onterecht in de GGZ belanden, omdat ze depressieve klachten krijgen en de kracht niet zo gemakkelijk kunnen opbrengen om hun energie te steken in wat wel werkt. En wat is dat eigenlijk? Door het letsel liggen de grenzen anders, dichterbij. Doordat je dit niet gewend bent als NAH-genieter ga je er lange tijd steeds weer overheen, met alle gevolgen van dien.

Wat voegt NLP toe?

Met NLP heb je een krachtig breekijzer in handen om een deur te openen die voorgoed op slot leek te zijn. Met NLP focus je op mogelijkheden in plaats van op beperkingen.

NAH-genieters kampen met een verstoorde prikkelverwerking. Dat houdt in dat het tweemaal zoveel moeite (energie) kost om een prikkel te verwerken. En we krijgen elke dag gigantisch veel externe en interne

prikkels te verwerken. Leren welke reis een prikkel aflegt, hoe we via onze zintuigen allerlei informatie binnenkrijgen en (onbewust) verwerken geeft veel begrip voor je eigen gedrag en dat van de ander.

Een veel gehoorde klacht van NAH-genieters is dat zij veel minder energie hebben dan voorheen. De koek is sneller op en dat betekent veelal dat de dag, ongeacht het tijdstip, op dat moment ophoudt.

De energiehuishouding en de strategie hoe daar mee om te gaan is zeer belangrijk, zo is mijn ervaring. Waar vroeger mijn dag ophield, meestal om een uur of twee 's middags, heb ik nu genoeg aan een 'powernap' van maximaal drie kwartier om weer vol energie de rest van de dag te beleven.

Het is ook van grote waarde als je als NAH-genieter kennismaakt met de vooronderstellingen van NLP en deze kan integreren in je leven. Leren om aan de kant van de oorzaak te gaan staan is essentieel. Het feit dat het ongeluk of de beroerte je is overkomen wil niet zeggen dat je in de slachtofferrol hoeft te blijven zitten. Sterker nog, ik hoef jullie vast niet uit te leggen wat de enorme meerwaarde is als je aan de kant van de oorzaak gaat staan. Dat geldt ook voor NAH-genieters of misschien wel juist voor hen!

Leren herkaderen is ook heel versterkend. Op identiteitsniveau het 'ik ben een chronisch patiënt' vervangen door bijvoorbeeld 'ik heb een paar beperkingen' maakt al een heel verschil. Of je je ellendig voelt bij de gedachte dat je vroeger zo goed was in multi-taken of dat je jezelf als NAH-genieter uitroept tot 'The world's greatest mono-tasker!' Een wereld van verschil voor je stemming en voor je energie. (The body follows the mind!)

Het leren stellen van haalbare doelen vergroot de kans op succeservaringen. Zeer belangrijk voor iemand die in alle velden in zijn leven de boel op z'n kop heeft zien gaan. En wat te denken van waarden en overtuigingen, inzicht krijgen in het ontstaan en eventueel kunnen kiezen voor andere waarden of overtuigingen. Ook zijn rapport skills essentieel voor NAH-genieters. Het komt de communicatie met anderen ten goede en niet in de laatste plaats vergroot het het gevoel van grip hebben op de situatie.

En wat betreft de eerder gevoelde 'breuk in mijn levenslijn', die kan ik, dankzij het werken met de Tijdlijn, met de beste wil van de wereld gelukkig niet meer terugvinden.

NLP en hersenletsel, een perfecte match!

NLP levert een enorme boost voor de dagelijkse beleving van een NAH-genieter. Het vervangt nooit medische behandeling en dat is ook niet de bedoeling. Met NLP krijgen mensen met hersenletsel, net als andere mensen, de beschikking over meer gereedschap en dus ervaren zij meer keuzes en meer grip. Niet Aangeboren Hersenletsel kent zijn specifieke aandachtspunten. Met NLP in je rugzak ben je beter uitgerust daarmee om te gaan.

En ik kan het weten! Er bleken altijd andere keuzes te

zijn, mislukkingen bleken niet te bestaan en ik ging aan de slag met het formuleren van haalbare doelen. Met NLP als Lifestyle en met het vervullen van mijn missie om levensblijheid aan anderen te brengen, ben ik weer een blij en sprankelend levenslustig mens. Het leven is dank zij NLP alsnog speciaal geworden. Dat veelbelovende gevoel van Ongekende Mogelijkheden, dat je krijgt als je met NLP zelfs neurologische beperkingen effectief te lijf kunt gaan; dat gun ik iedereen die voor dezelfde uitdaging staat!

* 'NAH-genieter' is een eigen herkadering voor iemand met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH).

** De Activiteitenweger is een methode, ontwikkeld door ergotherapeuten Karin ten Hove en Greke Hulstein (Meander MC Amersfoort), waarmee de belasting overzichtelijk, objectief en meetbaar gemaakt wordt.

ZITA SCHWAB IS OPRICHTER VAN Z-FACTORY, COACH EN NLP-TRAINER I.O. (TÁRÁZAT INSTITUUT). ALS ERVARINGSDESKUNDIGE IS ZIJ ZICH STEEDS VERDER AAN HET SPECIALISEREN OP HET SNIJVLAK NLP & HERSENLETSEL. HIERTOE HEEFT ZIJ INMIDDELS EEN OP MAAT GESNEDEN 3-DAAGSE TRAINING ONTWIKKELD DIE IN APRIL VOOR HET EERST IS GESTART.

Voor meer info en contact auteur:
www.z-factory.nl

Zita Schwab

