

hebben met prikkels verdragen en de langzame cognitieve reacties, maakten het moeilijk voor anderen om mijn situatie volledig te begrijpen.

Dit had ook invloed op mijn persoonlijke relaties. Niet alleen was het voor mijn vrienden en familie lastig om mijn nieuwe grenzen te begrijpen, maar mijn partner, zoon en ik moesten ons opnieuw aanpassen aan de veranderingen. De communicatie over mijn situatie werd een cruciaal aspect, zowel voor mijn herstel als voor het behoud van onze relatie. En het was allesbehalve makkelijk.

In het begin wilde ik mijn toestand niet accepteren. Ik wilde het niet geloven. Ik dacht, het is maar een slechte droom. Ik word morgen wakker en ik zal zien, dat alles nog steeds hetzelfde is. Ik deed alsof er niets aan de hand was, alsof ik weer volledig gezond was. Of ik nou pijn had of uitgeput was ik heb in het begin een masker opgezet. Dit was een manier om de realiteit te ontvluchten, omdat de gedachte aan mijn nieuwe situatie beangstigend was. Ik wilde het niet. Ik wilde verder en normaal leven, zoals voorheen. Het duurde echter niet lang voordat ik besepte dat deze ontkenning mij alleen maar verder van het herstel bracht. Pas nadat ik mijn situatie volledig accepteerde, begon het echte verwerkingsproces. Het was alsof ik mezelf opnieuw moest leren kennen, opnieuw de wereld moest ontdekken. Stap voor stap. Ik vond het verschrikkelijk, omdat alles zo langzaam ging. Deze acceptatie was niet gemakkelijk, maar het was de sleutel om vooruit te komen.

Het leven met niet aangeboren hersenletsel in best zwaar, zeker in het begin, omdat onzichtbare gevolgen voor iedereen met wie je te maken hebt of krijgt (partner, kinderen, familie, vrienden, collega's enz.) moeilijk te begrijpen en te plaatsen zijn. Deze onzichtbare veranderingen hebben ontzettend veel invloed op verschillende aspecten in het leven. Ik had zelf moeite om te begrijpen wat zich bij mij binnen had afgespeeld. Mijn ervaring in de periode na mijn hersenbloeding het fysieke en mentale herstel, vallen en opstaan, relatieproblemen, onbegrip van de naasten zowel privé als op mijn werk, en vooral de menselijke kracht om door te zetten en in mezelf te blijven geloven heeft mij gemotiveerd om dit boek te schrijven.

