

De decembermaand

Een uitdaging voor heel veel mensen met NAH!

door team Ervaingsdeskundigheid van Hersenletsel-uitleg in samenwerking met Monique Lindhout

► **De hele maand december, en al vaak vanaf eind november, wordt overal feestverlichting opgehangen. In winkels, in huizen, op straat. Overal klinkt (harde) sinterklaasmuziek en kerstmuziek. Het aanbod van visuele overprikkeling is ook groter, omdat overal wel flikkerende lampjes of drukke versiering hangt. Hoe overleef je zo'n maand als je verstoorde prikkelverwerking hebt? Wees de hele maand december beducht op extra overprikkeling. Plan extra rusttijden in de hele maand december en in het begin van januari.**

Door de maatregelen rond het COVID-19 virus gaan de feestdagen er dit jaar waarschijnlijk anders uitzien dan anders. Dat biedt in ieder geval volop kansen om het Kerstfeest dit jaar in kleinere kring en met minder prikkels te vieren. Het afgekondigde algehele vuurwerkverbod draagt ongetwijfeld ook bij aan een veel rustiger Oud en Nieuw. Daarmee lijkt de decembermaand zich dit jaar enigszins aan te passen aan mensen met Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) – een mooi voorbeeld van 'elluk nadeel hep z'n voordeel'. Desondanks delen we hier graag een aantal praktische tips voor de decembermaand met u.

Winkelen in december

Niet-aangeboren hersenletsel en winkelen zijn sowieso meestal geen goede match. Dat geldt vaak dubbel in de drukke decembermaand. En juist die maand lijkt er lastig aan te ontkomen. Want we winkelen wat af in december: van Sintcadeautjes, Kerstversieringen en de nodige boodschappen voor al die feestdagen tot ingrediënten om oliebollen te bakken. Want we willen het, juist ook in deze Coronatijd, tenslotte gezellig maken thuis... De drukte in de winkels lijkt deze maand wel verdubbeld. De keuze aan artikelen is overweldigend. De muziek is hard en de verlichting vaak knipperend en fel. Geen feestje voor mensen met NAH dus.

Tips voor winkelen in december

- Laat iemand anders de boodschappen voor je doen.
- Maak gebruik van alle mogelijkheden om cadeautjes en boodschappen online te bestellen en thuis te laten bezorgen.

- Moet of wil je toch graag zelf naar een winkel: -zorg voor een boodschappenlijst (en houd je daaraan). -laat je niet afleiden (dat kost tijd en energie die je beter kunt besteden aan het winkelen zelf). -maak gebruik van de 'rustige' winkeluurtjes die veel supermarkten hebben.

De Kerstdagen

Veel mensen met hersenletsel zien, soms al lang van tevoren, heel erg tegen de Kerstdagen op. Want hoe gezellig deze dagen ook kunnen zijn, vaak kleven er toch, in ieder geval in onze beleving, 'verplichtingen' aan. Het is prima om met het gezin of familie of vrienden iets te doen, maar houd je vooral aan 'niets moet, alles mag'. Schaam je niet om vooraf aan te geven dat je door jouw hersenletsel Kerst niet meer kunt vieren zoals vroeger. En geef dan vooral ook aan, wat je wél aan kunt en gezellig vindt. Geen Kerstdiner van zes gangen bijvoorbeeld, maar wel een Kerstbrunch (zeker niet minder gezellig!) of een Amerikaans Kerstbuffet (kan ook 's middags!), waarbij iedereen iets meeneemt. Zo worden de Kerstdagen voor iedereen toch een feestje.

Tips voor de Kerstdagen

Voor naasten van mensen met NAH:

- Praat niet door elkaar heen. Houd het gesprek 'centraal' en probeer iets zachter te praten (als er niet iemand tussen zit die slechthorend is).
- Geef één persoon de taak om op de persoon met hersenletsel te letten of de grens bereikt wordt qua moeheid, drukte of anderszins.

Artikel door team Ervaingsdeskundigheid van Hersenletsel-uitleg in samenwerking met Monique Lindhout

- Geef aan het gezelschap aan dat deze persoon met een handsignaal de anderen tot rust mag manen.
- Maak met de persoon met hersenletsel vooraf goede afspraken over eten, drinken, rusttijden, rustplek en wie kan komen en wie niet.
- Laat de persoon met hersenletsel 'in de rust stand'; vraag niet teveel, ook niet wat diegene wil eten of drinken... dat kan immers vooraf besproken worden.
- Bied niet teveel keuzes aan. Elke keuze vergt denkwerk. Denkwerk kost energie en energie is er in december al tekort.
- Besef dat praten erg vermoeiend is.
- Vraag de persoon met hersenletsel of diegene tegen flakkerende lichtjes kan, zoals kaarsjes of veel feestlampjes.
- Besef dat achtergrondgeluiden als bestek- en serviesgeluiden, waterkokers, afwasmachines die draaien of in- en uitgeruimd worden even hard ervaren worden als geluid van vuurwerk.
- Geef de mogelijkheid tot een pauze.
- Spreek vooraf af wat je moet doen bij een huilbui of boosheid uitbarsting.
- Plan eenvoudige maaltijden waar iemand makkelijk van weg kan lopen, zoals een buffet. Maar houd dan wel rekening met bestek en serviesgeluiden, of gebruik een plastic alternatief.
- Ga niet met de glazen klinken bij een toast of proost.
- Houd het gezelschap zo klein mogelijk.
- Geef een begin- en eindtijd aan en houd je daaraan.
- Geef de persoon met hersenletsel veel rustdagen en hersteltijd. De decembermaand is altijd overleven. Kom iemand daarin tegemoet.

Voor mensen met hersenletsel:

- Plan de activiteiten op die momenten, waarop jouw batterij het volst is. Kies voor een feestelijk ontbijt of een brunch als je weet dat jouw energie 's avonds weg is.
- Blijf eerlijk naar jezelf en je dierbaren en geef het aan als het (even) niet meer gaat.
- Luister naar je lichaam, genoeg is genoeg. Je kent jezelf het beste. Neem dan rust.
- Zorg dat er een rustplek is, waar je jezelf even kunt terugtrekken.
- Zorg voor oordopjes, pijnstillers tegen de hoofdpijn en reservemedicijnen als je toch een nacht moet overblijven. Neem altijd je zonnebril mee in verband met de feestverlichting.

Oud en Nieuw

Oudejaarsavond is voor veel mensen met hersenletsel een hele lange avond aan het einde van een zeer vermoeiende maand en een zeer vermoeiend jaar. En juist die avond 'moet' je lang opblijven, vaak in een groot gezelschap. Bovendien word je aan het einde van die avond getrakteerd op het nodige vuurwerk. Al dagenlang schrik je daar zo nu en dan van op, maar met het begin van het nieuwe jaar barst het geweld pas goed los. Vorig jaar ondertekenden wij al het zogenaamde Vuurwerkmanifest. Daarin werd bepleit om vuurwerk alleen te laten afsteken door professionals tussen 12 en 1 uur. Dit jaar is er van zo'n door de regering opgelegde beperking in ieder geval nog geen sprake. Maar we blijven daarop aandringen!

Tips voor Oud en Nieuw:

- Bedenk wat er nou zo speciaal is aan Oud en Nieuw; moet je daarvoor naar een groot feest? Waarschijnlijk is het net zo leuk om lekker rustig thuis te zijn, zeker na de drukke Kerstdagen.
- Ga naar een vuurwerkvrij bungalowpark en vraag met klem in verband met gezondheid of het écht vuurwerkvrij is en niet een uurtje in een hoekje is toegestaan. Of zoek een stil vakantiehuisje (zie de lijst daarvan op www.hersenletsel-uitleg.nl).
- Knal niet met champagne.
- Gebruik geen knalvuurwerk en vraag waar mogelijk de buurt hetzelfde te doen.
- Zorg voor oordopjes – die helpen waarschijnlijk niet afdoende, maar ze verzachten de geluiden in ieder geval iets.