

Meer aandacht voor mentale gezondheid na een dwarslaesie

“Het is *normaal* dat dit iets met je doet”



Van links naar rechts: GZ-psycholoog Nicole Vrijens, revalidatiearts Paulien van der Meer en GZ-psycholoog Robin Wingbermuhle.

Een dwarslaesie gaat gepaard met een ingrijpend verlies van gezondheid. Het vergt tijd om dit te accepteren en te verwerken, maar zeker in de eerste periode is daar weinig ruimte voor. Patiënten belanden op de spoedeisende hulp of de intensive care van een ziekenhuis en vervolgens gebeurt er ontzettend veel tegelijk. Pas wanneer zij in de medisch-specialistische revalidatie terechtkomen, komt die *rollercoaster* langzaam tot stilstand. Er ontstaat meer ruimte voor de mentale aspecten van een dwarslaesie. Daar wordt door het team ook bewust aandacht aan besteed, vertellen revalidatiearts Paulien van der Meer en GZ-psychologen Robin Wingbermuhle en Nicole Vrijens van revalidatiecentrum Basalt.

Ruimte voor emoties

“In de samenleving anno 2023 mag aandacht voor de mentale gezondheid er gelukkig veel meer zijn dan vroeger,” aldus Paulien. “Voorheen hadden patiënten de neiging om zich vooral op hun fysieke herstel te richten, terwijl we vandaag de dag veel nadrukkelijker stilstaan bij wat hun is overkomen. Zo’n dwarslaesie komt op je pad en dat doet iets met je. Hoe ga je om met het verlies van gezondheid? Elke patiënt heeft zo z’n eigen manier om daarmee om te gaan. Als team proberen wij daarin een opening te creëren, zowel voor patiënten als voor de mensen in hun omgeving. Er bestaat geen gouden advies, geen paniklare oplossing, maar we weten wel hoe belangrijk het is dat mensen de ruimte krijgen om hun emoties te delen.”

Tussen hoop en realisme

Bij revalidatiecentrum Basalt worden met name mensen met een incomplete dwarslaesie behandeld. Ook oncologische patiënten die te maken krijgen met uitval van het ruggenmerg worden hiertoe gerekend. Wat de verwerking voor deze doelgroep extra ingewikkeld maakt, is de onzekerheid ten aanzien van het herstel. Robin: “Natuurlijk kan het motiverend zijn als functies terugkeren in de eerste dagen, weken en maanden. Hoop doet leven en houdt mensen overeind. Tegelijkertijd zorgt dit voor een complexe situatie ten aanzien van het acceptatieproces, want welke situatie moet je accepteren als er mogelijk nog ruimte is voor verbetering? Waar moet je je dan op instellen? In die balans tussen hoop en realisme zoeken wij de aansluiting bij onze patiënten.”

Roeiboot met twee spanen

“Verliesverwerking kent geen vastomlijnde fasen”, legt Nicole uit. “Je zet een stap vooruit, maar dan gebeurt er iets waardoor je toch weer met je verlies geconfronteerd wordt, en dan begint de cirkel opnieuw. Het is nooit klaar. Op een congres gebruikte iemand

laatst de metafoor van een roeiboot met twee spanen; aan de ene kant verlies- en rouwverwerking en aan de andere kant herstelbevorderende activiteiten. Om meters te maken, zul je beide spanen moeten gebruiken, afwisselend of tegelijk. Zet je slechts één van beide in, dan blijf je rondjes draaien zonder vooruit te komen. Ik vond het een mooi beeld, zeker als je daaraan toevoegt dat patiënten hun eigen tempo mogen volgen, passend bij hun gevoelsleven en hun omgeving.”

Ander zelfbeeld

Nicole vervolgt: “Door een dwarslaesie kun je je heel anders voelen, letterlijk en figuurlijk, met een lijf dat anders reageert op prikkels. Je kunt niet meer terugvallen op het automatisme van vroeger, en dat kan van invloed zijn op je zelfbeeld en zelfvertrouwen.

“Het is belangrijk dat patiënten de ruimte krijgen om hun emoties te delen”

Als psychologen proberen we die persoon achter de dwarslaesie goed te leren kennen. Welk gereedschap heb je in huis om deze verandering te accepteren? Welke vaardigheden, welke energie? Wat vind je belangrijk in jouw leven en hoe zet je die waarden in om weer te participeren in de samenleving?” Pauline, tot slot: “Zo proberen we mensen en hun naasten te begeleiden in hun verwerking en geven we ze handvatten om dat te blijven doen, ook in de nazorgfase of thuis. En ja, daarbij gaan zij soms door een diep dal, maar als we iets hebben geleerd in de afgelopen jaren, dan is het wel hoe bijzonder veerkrachtig mensen zijn.” ●