

## Omgaan met Hersenletsel: balans houden in je relatie



DOOR **ZITA SCHWAB** |  
[WWW.DEHERSENLETSELCOACH.NL](http://WWW.DEHERSENLETSELCOACH.NL)



## Balans houden in je relatie

De meeste mensen voelen prima aan wanneer zij zelf in balans zijn en wanneer niet. Ze voelen ook de goede balans in hun relatie of wanneer deze uit balans is of uit balans dreigt te raken.

In deze handout leest u meer over de basis van een goede relatie, hoe u balans kunt behouden, waarom het zo belangrijk is om de juiste rol te vervullen als je een partner hebt met NAH en tips voor getroffen en voor partners.

## De basis van een goede relatie

**Gezonde WIJ** → 2 gezonde IKKEN

**Evenwicht** → in geven en nemen

**Rol** → Partners (gelijkwaardig)



## Gezonde WIJ

Om samen een gezonde WIJ te kunnen vormen zijn er 2 gezonde IKKEN nodig. Dit geldt voor alle relaties.

Wanneer één van de partners is getroffen door Hersenletsel dan heeft de relatie, de WIJ, extra aandacht nodig.





## Evenwicht in geven en nemen

Evenwicht in geven en nemen is essentieel in een relatie. Het gaat over aandacht, tijd, geld, energie, materie.

Wanneer één van de partners is getroffen door Hersenletsel ligt disbalans in geven en nemen al snel op de loer. ‘Kom maar, dan doe ik dat wel even’ is uit liefde al snel gezegd.

Wanneer je meer geeft dan neemt, of meer neemt dan geeft, dan is de relatie vaak een doodlopende weg ingeslagen.



## Evenwicht in geven en nemen - 2

Zoals eerder gezegd gaat het om het geven en nemen van aandacht, tijd, geld, energie, materie.

U kunt het evenwicht bewaren door iets terug te geven (aandacht, tijd, geld, energie, materie). Het gaat om het teruggeven, dat hoeft niet hetzelfde te zijn als wat u hebt genomen, het moet wel in verhouding zijn.

Mensen geven uit liefde en willen daar meestal niets voor terug. Als ze teveel en te vaak blijven geven, en niets daar-



## Evenwicht in geven en nemen - 3

voor terug willen (aan-)nemen dan zal degene die het allemaal moet nemen voelen dat hij 'in de schuld staat'.

Als de schuld te zwaar wordt zal dat vaak het einde van de relatie betekenen.

### Hoe kun je hier dan beter mee omgaan?

- Wees je bewust van de balans in geven en nemen
- Laat de partner met hersenletsel ook geven binnen zijn of haar mogelijkheden. Het moet dan gaan over iets waar hij/zij de partner echt een plezier mee doet.



## Welke pet heb je op? (over rollen)

Wanneer je partner getroffen wordt door hersenletsel kun je op een gegeven moment in een rol-verschuiving komen: van partner wordt je verzorger. Wanneer dit chronisch wordt dan is er sprake van een ongelijkwaardige relatie. Dat is een klus om vol te houden en dat gaat vaak ook niet goed. Veel relaties van stellen die te maken hebben met hersenletsel eindigen in een scheiding.



## Tips voor partners



de hersenletselcoach

- Getroffene wil graag dat u als partner alles doet
- Schakel tijdig de juiste hulp in
- U moet begrijpen dat uw partner met hersenletsel het wellicht niet begrijpt
- Houd wel zelf de regie!
- Weet dat het heel normaal is als u dreigt vast te lopen
- Meld je aan bij een lotgenotengroep voor partners
- Wees bewust van uw eigen behoeften
- Ga u **niet** schuldig voelen omdat uw partner hersenletsel heeft!!
- Zorg heel goed voor uzelf, dan kunt u er ook zijn voor uw partner.



## Tips voor getroffen enen

- Bedenk u dat u méér bent dan uw diagnose
- Weet dat het heel normaal is als u dreigt vast te lopen
- U moet begrijpen dat uw partner zonder hersenletsel niet volledig kan begrijpen hoe het voor u is
- Gun uw partner zijn/ haar vrijheid
- Ga eens naar een lotgenotengroep
- Wees bewust van uw eigen behoeften
- Spreek uw behoeften tijdig uit. De meeste partners kunnen niet gedachten lezen.

## Hoe nu verder?

Wilt u meer weten over effectiever omgaan met hersenletsel? Bel of mail me dan gerust!

Met een hartelijke groet,

De Hersenletselcoach

Zita Schwab

Telefoon: 06 – 231 70 232

website [www.dehersenletselcoach.nl](http://www.dehersenletselcoach.nl)

E-mail [info@dehersenletselcoach.nl](mailto:info@dehersenletselcoach.nl)



## Over Zita

Zita Schwab (1964), De Hersenletselcoach (onderdeel van haar [Coachbureau Z-Factory](#)) NLP Master Destination Coach, systeemcoach en ervaringsdeskundige NAH, heeft in de afgelopen jaren vele mensen met hersenletsel geholpen hun comeback te maken. Veel van haar klanten hebben onder haar begeleiding afgerekend met oa. angsten, trauma, rouw en andere blokkades.

In 2012 introduceerde zij als eerste en enige in Nederland NLP-training voor mensen met hersenletsel. In de afgelopen drie jaar heeft zij bijgedragen aan de oprichting van de Hersenletselcentra in Nederland en sinds 2015 is Zita ook voorzitter van de Klankbordgroep NAH in Midden Holland.

Over Zita verschenen artikelen in: Libelle, Margriet, Santé, V-Style en het kwartaalmagazine Inzicht, Tijdschrift voor NLP.

