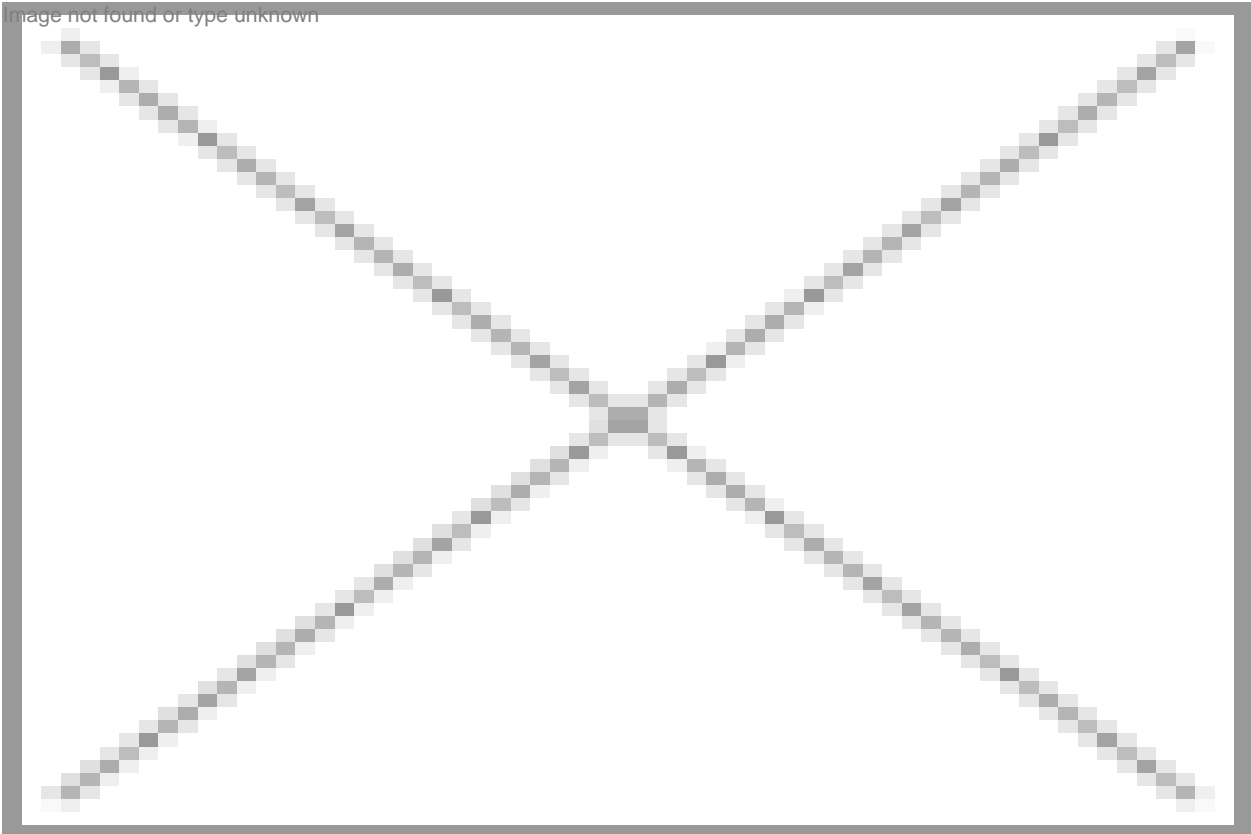




Gepubliceerd op Kijk op KOO 26-11-2020 19:20 (<https://www.kijkopkoo.nl>)

[Kijk op KOO](#) > Je leven oppakken na een ingrijpende gebeurtenis



Paul geeft lessen zelfverdediging in een sportschool, verzorgt dieren in een dierenparkje en geeft presentaties. Hij praat enthousiast over wat hij allemaal als vrijwilliger doet en komt energiek over. Toch heeft hij blijvend last van de gevolgen van een herseninfarct in 2006. Paul vertelt: “Mensen zien niets aan mij. Ik doe veel en dat lijkt me allemaal geen moeite te kosten. Niets is minder waar. Ik moet mijn activiteiten zorgvuldig plannen en veel rustmomenten inplannen op een dag. Ik ben snel moe, vergeet veel en kan maar weinig prikkels hebben. Alles kost energie.”

Midden in het leven

Paul stond midden in het leven toen hij het herseninfarct kreeg. Hij was 40 jaar, had een goede baan en een gezin met drie opgroeiende kinderen. “Na een revalidatietraject van 10 maanden kwam ik thuis en heb ik het leven weer opgepakt. Ik ging weer werken, wilde

gewoon doen wat ik altijd had gedaan. Dat hield ik met pijn en moeite vol tot 2013. Toen stortte ik in. Ik kon niets meer en wilde ook niets meer.”

Daarna kwam pas de juiste hulp op gang. Paul kreeg erkenning voor zijn Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) en 2 keer per week specifieke begeleiding aan huis. Het duurde nog 2 jaar voordat hij zijn leven weer een beetje op de rit had.

Ervaringen delen

Achteraf realiseert Paul zich dat hij goede begeleiding heeft gemist direct na zijn revalidatie. “Na zo’n ingrijpende gebeurtenis, het kan ook iets heel anders zijn dan ik heb meegemaakt, heb je geen idee wat je moet doen. Dát je iets moet doen om later niet vast te lopen.” Hij wil daar andere mensen voor behoeden. Daarom deelt hij zijn ervaringen nu zoveel mogelijk met lotgenoten.

[Over deze website](#)
