

**HERSENLETSEL
PRAKTIJK**



**CENTRUM VOOR
NEUROPSYCHOLOGIE**

MS & samen onderweg

Mattias De Coninck - Neuropsycholoog

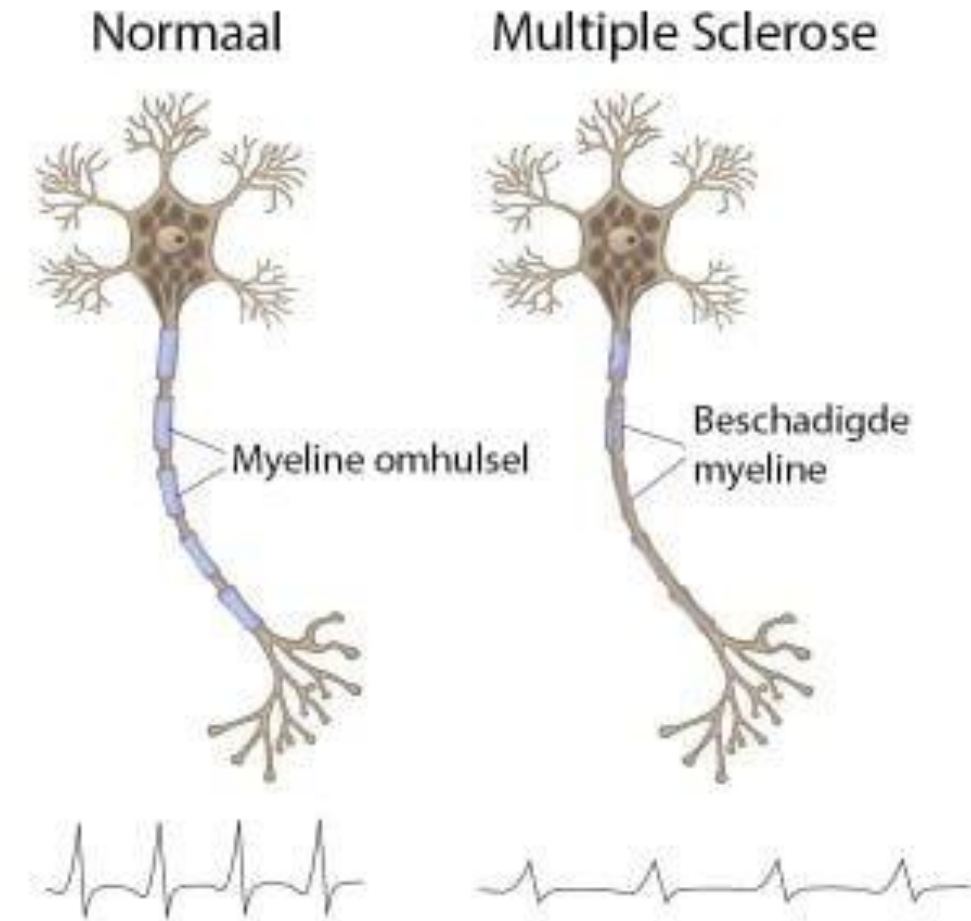
Welkom!



Over jezelf, je partner en elkaar blijven vinden

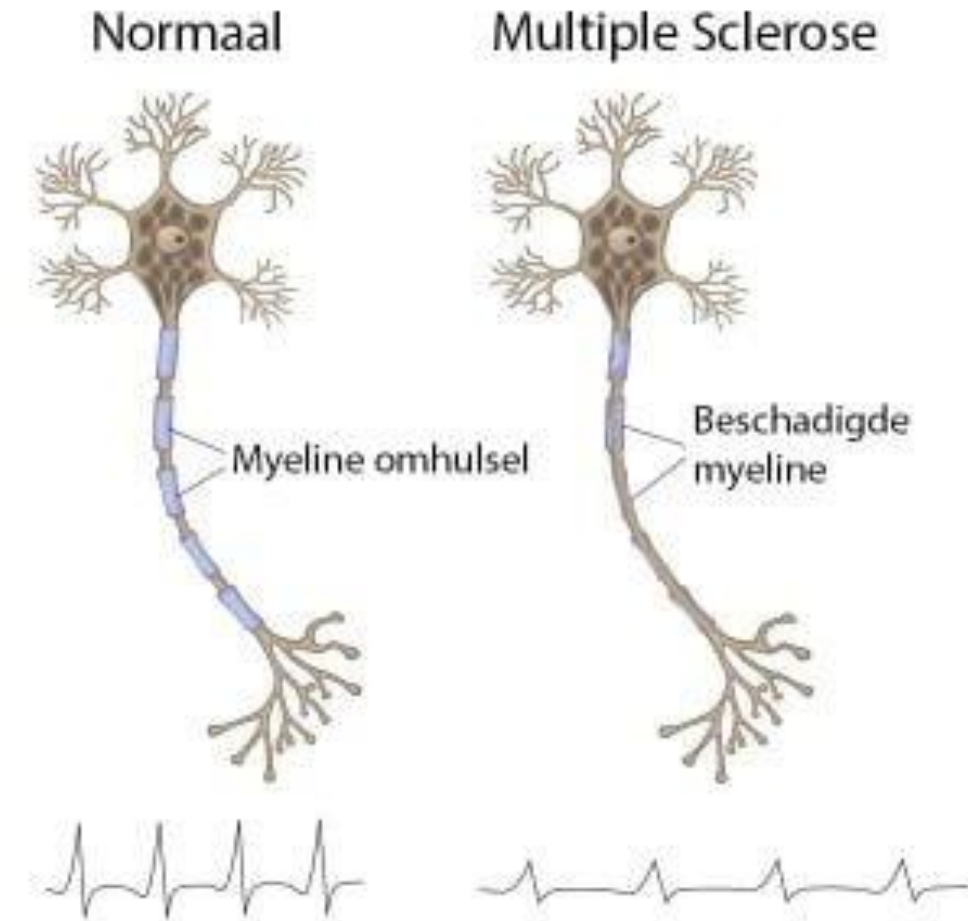
Multiple Sclerosis: disconnection syndrome

- Hersenen zijn een kantoorgebouw
- De hersenschors zijn de kantoren
- Zenuwbanen zijn de netwerkkabels
- Datastroom tussen 2 kantoren is vertraagt, hapert of volledig afgesneden
- Verklaring voor beperkte letsels met een heel grote impact op het dagdagelijks functioneren



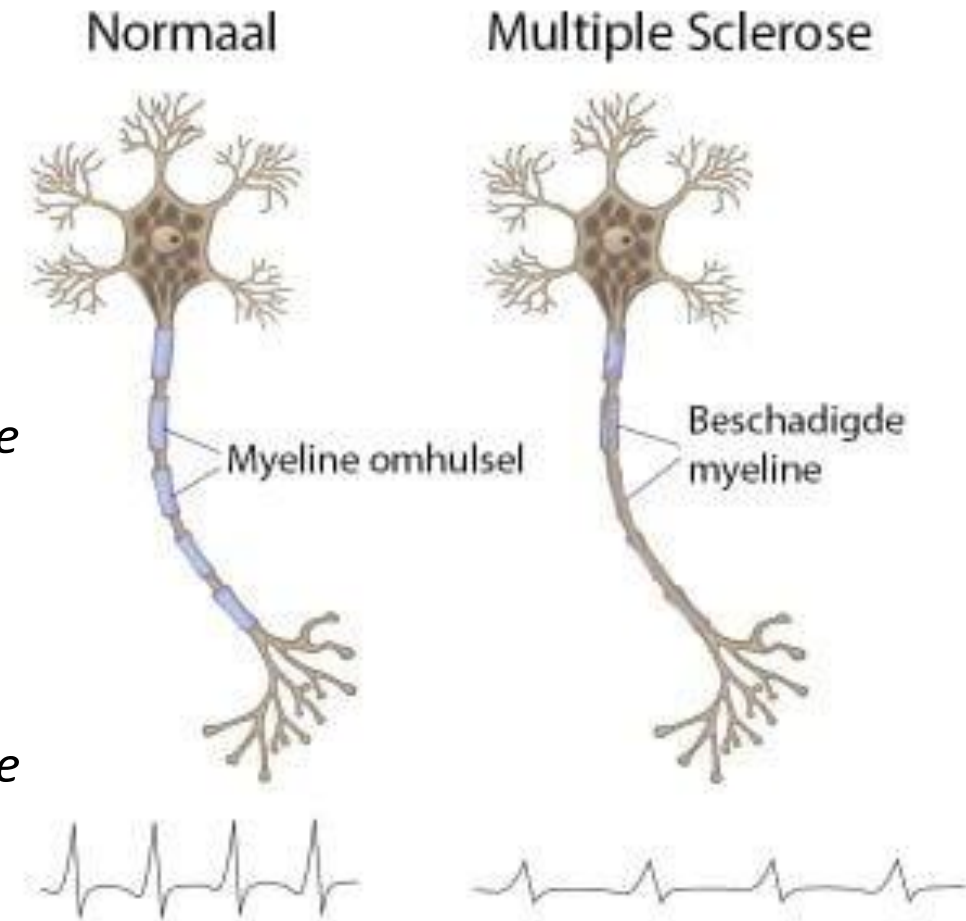
Multiple Sclerosis: disconnection syndrome

- Zichtbare symptomen:
 - *Verminderde spierkracht*
 - *Verminderd zicht*
 - ...
- Onzichtbare symptomen
 - *Cognitieve klachten*
 - *Energiebalans*
 - *Veranderingen in emoties, stemming en gedrag*
- WISSELEND BEELD!



Multiple Sclerose

- Je krijgt de diagnose niet alleen!
- Persoon met MS:
 - 34,2% ervaart angst
 - 31,4% voldoet aan de kenmerken van een depressie
- Partner van een persoon met MS:
 - 34% ervaart angst
 - 20,2% voldoet aan de kenmerken van een depressie





Over jezelf, je partner en elkaar blijven vinden

Het landschap verandert



Het pad van de persoon met MS



Vermoeidheid
Lichamelijke veranderingen
Cognitieve veranderingen
Onzekerheid
Verlies
Veranderd zelfbeeld
Autonomie
Identiteit

“Hoe is het om MS te hebben?”

Het pad van de partner



Bezorgdheid
Verantwoordelijkheid
Liefde
Machteloosheid
Eigen verlies
Werk en gezin
Toekomstvragen
Vermoeidheid
Eigen behoeften

“En hoe is het eigenlijk voor jou?!”

De rugzak wordt zwaarder



Samen onderweg wanneer MS het landschap verandert

Twée mensen, drie paden



Soms lopen we samen



Wat hebben we van elkaar nodig?

- Praten
- Luisteren
- Helpen
- Iets overnemen
- Samen zoeken

Dyadische coping:
samen omgaan met wat moeilijk is.

Soms lopen we niet gelijk



Hetzelfde landschap.
Een ander tempo.

- In-sync
- Out-of-sync
- Verschillende behoeften
- Verschillende fases in aanpassing

Soms moeten onze paden uiteen



Jij neemt rust.
Dat is oké.



Ik doe iets voor mezelf.
Dat is oké.

Afstand is niet altijd verwijdering.

Soms raken we elkaar kwijt

“Je vertelt me
nooit hoe het écht
met je gaat.”



“Ik ben bang
dat ik je kwijtraak.”



“Je vraagt me
voortdurend
hoe het met me gaat!”



“Ik ben bang dat jij
mij alleen nog als
patiënt ziet.”

Wat we zeggen $\neq$ wat we proberen te vertellen.

We hoeven het niet alleen te doen



Het landschap blijft veranderen



MS verdwijnt niet noodzakelijk.
We blijven zoeken, aanpassen en opnieuw afstemmen.

Jouw pad. Mijn pad. Ons pad.



5 dingen die je jezelf als partner mag toestaan

1. Ik mag een eigen leven houden. Betrokken partner $\neq$ voortdurend beschikbaar zijn
2. Ik mag zeggen wat ik nodig heb: *Ik weet dat je moe bent én ik mis je*
3. Ik mag grenzen stellen $\neq$ iemand laten vallen
4. Ik hoef niet alles op te lossen. Soms is 'Dat klinkt echt zwaar' voldoende.
5. Ik mag zelf ondersteuning nodig hebben, zelfs preventief!



Hoe kan ik partner blijven terwijl ik MS heb?

- Vraag ook eens: 'Hoe gaat het eigenlijk met jou?'
- Waardering: Erken wat de ander draagt.
- Blijf binnen je mogelijkheden initiatief nemen en geven: interesse, affectie, luisteren en emotionele aanwezigheid zijn ook vormen van geven.
- Probeer ruimte te laten voor het eigen leven van je partner.
- En laat je partner kunnen zeggen dat iets zwaar is zonder dat dit automatisch betekent: 'Ik ben een last.' 'Dit is zwaar voor mij' betekent niet noodzakelijk 'jij bent zwaar voor mij'.



Wat kunnen we samen doen?

- Niet: wie doet het fout?
- Wel: wat gebeurt er momenteel tussen ons?



Vier vragen voor thuis

1. Hoe is het eigenlijk met jou?
2. Hoe is het met mij?
3. Wat hebben wij momenteel van elkaar nodig?
4. Wat hoeven we niet alleen te dragen?



We hoeven niet altijd hetzelfde pad te lopen om samen onderweg te zijn.

Het landschap blijft veranderen



MS verdwijnt niet noodzakelijk.
We blijven zoeken, aanpassen en opnieuw afstemmen.

Bedankt voor jullie aandacht!



Antwerpen

Borsbeeksebrug 6
2600 Antwerpen
0474 12 22 19

Brugge

Titecastraat 78
8200 St. Michiels
0478 12 46 01

Bierbeek

Krijkelberg 1
3360 Bierbeek
0487 12 32 16

Deinze

St. Vincentiusziekenhuis
Schutterijstraat 34
9800 Deinze

Destelbergen

Geriatrisch Centrum
Dr. Y. Coppens
Zevensterrede 5
9070 Destelbergen

Gent

Hersenletselpraktijk
Palinghuizen 145
9000 Gent
0488 69 43 24

Kortrijk

Praktijk Liike
Zandstraat 3
8500 Kortrijk
0478 12 46 01

Leuven

Interleuvenlaan 62
3001 Leuven
0487 12 32 16

Genk

Boxbergstraat 33
3600 Genk
0485 71 20 06



www.cvnp.be



Centrum voor neuropsychologie



info@cvnp.be

mattias.de.coninck@cvnp.be