

Herstellen van trauma is mogelijk

Het leven van Jo Minartz ging al niet over rozen. Als jonge man kreeg hij reuma, waardoor hij steeds meer beperkingen ging ervaren. Daarbij kwamen in januari 2020 nog een ernstig ongeluk en complicaties bij de behandeling van zijn letsel. Jo kreeg last van depressieve klachten, panieklachten en een post traumatische stress stoornis (PTSS). Hij zocht hulp bij de afdeling Ouderenzorg van Lionarons GGZ en is daar zeer te spreken over. Reden waarom hij zijn verhaal graag deelt en ook andere mensen met soortgelijke klachten adviseert om hulp te zoeken zodat zij weer perspectief vinden.

Jo is inmiddels 70. Ooit kende hij een werkzaam en actief leven, nu is hij volledig van zorg afhankelijk. Als jonge man kreeg hij reuma, waardoor hij steeds verder beperkt raakte. Na een operatie aan zijn benen, bekken en heupen in 1985 raakte hij aangewezen op krukken en een handbewogen rolstoel. Gelukkig kon hij wel nog een kort stukje in huis lopen. Met de nodige aanpassingen in zijn woning in een appartementencomplex met 24-uurs zorg kon hij zich nog prima redden. Weer een paar jaar later belandde Jo in een elektrische rolstoel. Hij zag zijn wereldje steeds kleiner en beperkter



samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

worden. Jo vertelt: “Onder de mensen komen, is voor mij altijd heel belangrijk geweest. Tot aan mijn pensioen in 2010 heb ik fulltime in een administratieve functie bij Licom gewerkt. En toen ik een tijdje met pensioen was, ben ik als cliënt-vrijwilliger drie dagen per week bij SGL in de dagbesteding aan de slag gegaan. Ik maakte altijd veel uitstapjes met mijn rolstoel en dacht ‘als er maar niks gebeurt met mijn hoofd en benen, dan kan ik het nog jaren volhouden’.”

Helaas was dat laatste niet het geval. Jo merkte al een hele tijd dat er iets mis was met zijn elektrische rolstoel. “Het was net of er iets haperde in dat ding en hoewel er om de 2 weken weer een monteur naar kwam kijken, konden ze nooit vinden wat er mis mee was. Achteraf heb ik vaak gedacht: ‘waarom heb ik niet aangedrongen op een nieuwe?’. Normaal gezien ben ik altijd een volhouder, waarom dit keer niet?”

Jo was op een dag weer op pad met zijn rolstoel op één van zijn vele uitstapjes. Vanwege het slechte weer reed hij die dag een stukje over de stoep. Op een gegeven moment blokkeerde zijn rolstoel plotseling. Hij vloog eruit, over een stilstaande auto, de weg op. Daar raakte Jo buiten bewustzijn. “Ik had diverse snijwonden en mijn arm was op twee plaatsen gebroken. Misschien heb ik zelfs nog geluk gehad, het had fataal kunnen aflopen.” Jo werd per ambulance voor behandeling naar het ziekenhuis gebracht. “Toen ik een paar dagen in het ziekenhuis lag, moest ik een keer naar het toilet. Er ging toen iets mis bij het uit en weer terug in bed gaan. Daardoor brak ik ook nog mijn rechter knie.” Er volgde een maandenlange revalidatie bij Adelante. “De wondgenezing had echter veel te lang geduurd, waardoor ik een hele tijd te weinig had bewogen. Ik bleek niet meer te kunnen lopen, ook niet de kleine eindjes die ik voor het ongeluk wel nog kon lopen.”

Eenmaal weer thuis, zag Jo het leven niet meer zitten. “Ik kan niet meer zelfstandig opstaan, in bed stappen of naar de wc. Bij alles moet iemand mij helpen. Ik kon alleen nog maar zitten en mijn bovenlichaam bewegen.” Hoewel zijn woning inmiddels opnieuw is aangepast, is hij nu letterlijk aan zijn stoel gekluisterd: “Ik woon hier natuurlijk al heel lang en het is fijn dat er altijd zorg beschikbaar is om me te helpen, maar voor het ongeluk kon ik tenminste nog enigszins

gaan en staan waar ik wilde. Nu heb ik hulp nodig om vanuit mijn zitstoel naar mijn rolstoel getild te worden, bij het douchen, naar de wc gaan, als ik naar bed wil, noem maar op. Ik heb zelfs iemand nodig die het eten op een dienblad voor me op mijn stoel zet.”

Jo leed niet alleen fysiek onder zijn beperkingen en de gevolgen van het ongeluk, ook psychisch ging het steeds slechter met hem. Jo vertelt: “Ik was altijd al iemand die lang en veel over dingen nadenkt, maar nu bleef ik me maar afvragen waarom mij dit was overkomen. De eerste tijd na het ongeluk was ik vooral ook heel boos. Ik had immers al zoveel tegenslag in mijn leven te verwerken gekregen, waarom dan nu weer? Al tijdens de revalidatie kreeg ik last van panieklachten. Ik wist immers dat ik nooit meer zou kunnen lopen, dus ik bleef maar malen over hoe het thuis allemaal verder moest. Daarbij kwamen post traumatische stressklachten. Steeds maar weer opnieuw zag ik ‘het filmpje’ van het ongeluk voor me.”

Uiteindelijk beseft Jo dat het zo niet verder kon en klopte hij via zijn huisarts aan voor hulp bij Lionarons GGZ. Volgens hem is dat een heel goede zet geweest: “Psychologische hulp was helemaal nieuw voor mij, ik had immers altijd goed in mijn vel gezeten. We zijn gestart met EMDR* therapie om het trauma van het ongeluk te verwerken. Heel apart om te ervaren dat de nare beelden van het ongeluk gaandeweg verdwenen door met mijn ogen bewegende lampjes te volgen.”

Jo is vol lof over zijn behandelaar Lin Kleiweg van de afdeling Ouderenzorg*. “Er was meteen een klik met haar. Ze luisterde geduldig naar me en leerde me dat het geen zin had om te blijven hangen in gedachten als ‘wat als...’ en ‘had ik maar....’. Ze leerde me hoe ik kan focussen op wat ik wél nog kan, al is dat nu nog maar zo weinig.” Jo raadt dan ook iedereen aan om indien nodig psychologische hulp te zoeken. “Ze heeft me echt geholpen om het ongeluk achter me te laten, zodat ik weer verder kan.”

Beetje bij beetje leerde Jo het leven weer wat rooskleuriger te zien en te genieten van de kleine dingen: “Als het weer het ook maar enigszins toelaat, ga ik er weer met de rolstoel op uit om onder de mensen te zijn. Even naar de markt of een ritje maken naar plekken waar ik

andere mensen kan ontmoeten. Of ik ga even naar mijn moeder of andere familieleden. Het heeft immers geen zin om thuis te blijven piekeren.” Jo is ook dankbaar dat zijn woning kon worden aangepast, zodat hij er kon blijven wonen na het ongeluk. “Ik woon hier immers al meer dan 25 jaar zelfstandig en hoewel er 24 uur zorg mogelijk is, hebben de bewoners de regie. Dat kleine beetje vrijheid is belangrijk voor me.” Jo kijkt reikhalzend uit naar het einde van de Corona-pandemie. “Gelukkig is er nu steeds meer mogelijk, want al dat binnen zitten is niet goed, zeker niet voor mij.”

Voor de toekomst hoopt Jo op een maatje om mee op te trekken: “Ik ben een echte volhouder en ben iedere tegenslag altijd weer te boven gekomen. Nu met de dramatische gevolgen van het ongeluk vind ik dat veel lastiger. Ik heb tijdens de therapie geleerd dat ik iemand nodig heb om me daarin te steunen en de moed niet te laten zakken.” Tijdens de therapie heeft Jo in gezien dat hij ondanks alle beperkingen moet blijven doen, wat hij altijd al graag deed, namelijk onder de mensen komen. “Gelukkig ben ik een volhouder, dat helpt om mogelijkheden te blijven zien. Misschien moet ik ook maar op zoek naar een nieuwe hobby”, besluit Jo lachend.

* Lin Kleiweg is GZ-psycholoog bij de afdeling Ouderenzorg van Lionarons GGZ.

* EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
EMDR, is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, zoals een ongeval of geweldsincident. Er vindt geen uitgebreide gesprekstherapie plaats en de behandelduur is vaak kort. Bij EMDR worden de linker- en rechterhersenhelft gestimuleerd door middel van oogbewegingen, geluidjes afwisselend in het linker- en rechteroor of bijvoorbeeld (reken)taken. Intussen wordt het beeld van de traumatische ervaring opgeroepen, om deze opnieuw te verwerken. Meer informatie over EMDR vindt u op de website van MIND: [Wat is EMDR? Interview met GZ-psycholoog Wiebren Markus \(wijzijnmind.nl\)](https://www.wijzijnmind.nl/what-is-emdr/)

Fotografie: modellen huisstijl Lionarons GGZ. Met zijn toestemming mogen wij de naam van Jo Minnartz vermelden.