



PRAKTIJK VOOR NAH - E-BOOK

7 Stappen naar innerlijke rust en zelfacceptatie

Persoonlijke ondersteuning voor mensen met NAH en hun naasten. Rust, overzicht en een weg vooruit.

7 Stappen naar innerlijke rust en zelfacceptatie

Wat fijn dat je mijn e-boek hebt aangevraagd. Het leren accepteren van je beperking(en) is vaak het grootste obstakel voor veel mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH). Acceptatie is geen teken van opgeven, maar juist een manier om te leren omgaan met de nieuwe realiteit en kracht te vinden in wat je nog wel kunt.

Misschien herken je dit: je lichaam en geest voelen niet meer als 'van jou'. Dingen die vroeger vanzelf gingen, kosten nu moeite. Je weet dat je iets moet accepteren, maar hoe? Want accepteren voelt als opgeven. En opgeven is het

laatste wat je wilt. Ik begrijp dat. Ik heb daar ook gestaan.

In 2008 kreeg ik mijn eerste herseninfarct, zonder dat ik het direct doorhad. Mijn lichaam gaf signalen, maar ik negeerde ze. Totdat ik eind dat jaar wéér een infarct kreeg. Dit keer was er geen ontkennen meer aan. Ik lag in het ziekenhuis, moest maanden revalideren en voelde me compleet machteloos. Dingen die ooit zo simpel waren (praten, lopen, plannen, autorijden) werden een uitdaging. Maar de grootste uitdaging? Accepteren dat mijn leven voorgoed veranderd was.

"Begrijp me goed, het heeft bij mij 12 jaar geduurd voordat ik het had geaccepteerd... en zover laat jij het toch niet komen?"

Acceptatie is geen eindpunt, maar een nieuw begin

Veel mensen met Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH) worstelen met dit woord: acceptatie. Want hoe accepteer je iets wat je nooit hebt gewild? Hoe omarm je een leven dat je niet hebt gekozen? Misschien voelt accepteren als opgeven. Maar wat als ik je vertel dat het tegenovergestelde waar is?

Acceptatie betekent niet dat je je situatie klakkeloos aanneemt. Het betekent dat je stopt met vechten tegen wat je niet kunt veranderen, zodat je je energie kunt steken in wat wél kan. Het betekent dat je leert omgaan met je beperkingen, zonder dat ze jou definiëren. Het is geen teken van zwakte. Het is een stap naar kracht.

Zeven vragen die je op weg helpen

Dit e-boek is geen standaard handleiding, geen 'one size fits all' oplossing. Iedereen bewandelt zijn eigen pad. Wat ik je hier wél geef, zijn zeven vragen. Vragen die je uitdagen, aan het denken zetten en helpen om op een diepere laag naar jezelf te kijken.

Bij elke vraag geef ik je inzichten en antwoorden die je kunnen helpen om tot

acceptatie te komen, niet als eindstation, maar als een startpunt voor een leven waarin jij de regie hebt. Een leven waarin je kijkt naar mogelijkheden in plaats van beperkingen. Het feit dat je dit e-boek hebt aangevraagd, betekent dat je al een belangrijke eerste stap hebt gezet. Je bent bereid om na te denken, te reflecteren en op zoek te gaan naar jouw nieuwe balans. En dat alleen al is een teken van kracht!

Ben je klaar om jezelf deze vragen te stellen?

STAP 1

“Hoe kan ik mijn beperking erkennen zonder dat het voelt alsof ik opgeef?”

Erkenning is de eerste stap naar acceptatie en dat betekent niet dat je opgeeft. Het gaat erom dat je eerlijk bent tegen jezelf over wat er is veranderd. Je hoeft niet alles wat je ooit kon op te geven, maar je mag wel erkennen dat dingen

anders zijn. Zie het als een nieuwe start in plaats van een verlies. Je hoeft jezelf niet af te rekenen op wat je nu niet kunt, maar mag trots zijn op wat je wél kunt bereiken, zelfs binnen je beperkingen.

"Maar als ik toegeef dat ik beperkingen heb, voelt het alsof ik mijn oude zelf verraad. Hoe ga ik daarmee om?"

Je bent nog steeds dezelfde persoon, met dezelfde waarde. Het erkennen van je beperking betekent niet dat je oude zelf niet meer bestaat. Het betekent dat je nu leert leven met nieuwe uitdagingen. Je

oude zelf is nog steeds in jou aanwezig, maar misschien met andere vaardigheden en doelen. Je hoeft geen afscheid te nemen van wie je was, maar mag ruimte maken voor wie je nu bent.

STAP 2

“Wat moet ik doen als ik steeds blijf vechten tegen mijn beperkingen?”

Het is normaal om weerstand te voelen tegen je beperkingen. Het kan voelen alsof je alles in je leven opnieuw moet definiëren. Toch kan dit constante gevecht je veel energie kosten en je in een vicieuze cirkel van frustratie brengen. Stel

jezelf de vraag: "Wat kan ik vandaag doen, binnen mijn huidige mogelijkheden?" Richt je op wat haalbaar is, in plaats van te focussen op wat niet meer kan. Dit geeft je meer rust en ruimte voor nieuwe mogelijkheden.

"Maar hoe weet ik of ik nog niet hard genoeg probeer of gewoon moet stoppen met vechten?"

Het verschil tussen opgeven en accepteren ligt in de intentie. Probeer je nog steeds vanuit hoop en vooruitgang, of vecht je tegen een werkelijkheid die niet te veranderen is? Het is geen falen als je rust neemt of je doel aanpast. Jezelf

pushen tot over je grenzen leidt vaak tot meer pijn en frustratie. Luister naar je lichaam en geest: als de kosten hoger zijn dan de opbrengst, is het tijd om te heroverwegen.

STAP 3

“Hoe kan ik omgaan met gevoelens van falen en frustratie?”

Falen en frustratie zijn normale gevoelens als je geconfronteerd wordt met beperkingen. In plaats van deze gevoelens te onderdrukken, erken ze en geef jezelf de ruimte om ze te voelen.

Vraag jezelf af: "Wat probeer ik nu te

bereiken dat me zo gefrustreerd maakt?"

Misschien leg je de lat te hoog. Door je doelen realistischer te maken, kun je de kans op frustratie verminderen en de kleine successen vieren.

"Maar hoe vier ik successen als ik het gevoel heb dat ik constant tekortschiet?"

Het kan helpen om je definitie van succes te herzien. Succes hoeft niet groot te zijn; het kan gaan om kleine dagelijkse overwinningen. Als je bijvoorbeeld een taak hebt afgerond, zelfs al was het

moeilijk, dan is dat een overwinning. Het erkennen van deze kleine stapjes kan je zelfvertrouwen opbouwen en je een gevoel van voldoening geven.

STAP 4

“Hoe kan ik mijn omgeving laten begrijpen wat ik doormaak?”

Communicatie is de sleutel om je omgeving te helpen begrijpen wat je doormaakt. Verwacht niet dat mensen vanzelf weten wat je voelt of waar je mee worstelt. Leg uit wat je beperkingen zijn en hoe die je dagelijks leven beïnvloeden.

Vraag ook om begrip en geduld. Een handige manier om dit te doen is door specifieke voorbeelden te geven van situaties waarin je extra hulp of begrip nodig hebt.

"Maar wat als mensen me nog steeds niet begrijpen, zelfs nadat ik het heb uitgelegd?"

Het kan frustrerend zijn als mensen niet direct begrijpen wat je doormaakt. Soms hebben ze tijd nodig om het echt te verwerken. Blijf geduldig en blijf communiceren. Je mag ook grenzen

stellen; als mensen je keer op keer niet serieus nemen, is het oké om die afstand te nemen of hun rol in jouw leven te heroverwegen.

STAP 5

“Hoe kan ik leren om hulp te accepteren zonder me zwak te voelen?”

Hulp vragen of accepteren maakt je niet zwak, het toont juist kracht en zelfkennis. Je erkent daarmee je eigen grenzen en laat zien dat je weet wat je nodig hebt om goed te functioneren. Zie hulp niet als een

teken van afhankelijkheid, maar als een manier om je zelfstandigheid en welzijn te vergroten. Vraag jezelf af: "Wat zou ik winnen als ik deze hulp accepteer?"

"Maar ik wil niemand tot last zijn. Hoe ga ik daarmee om?"

Veel mensen willen juist graag helpen, en door hulp te accepteren, geef je hen de kans om een verschil te maken in jouw leven. Je bent niet tot last als je eerlijk

communiceert wat je nodig hebt en waarom. Het ontvangen van hulp is een wederzijdse daad van vertrouwen en zorg. Dit doet ook de ander niet tekort.

STAP 6

“Hoe vind ik nieuwe doelen of passies ondanks mijn beperking?”

Het kan moeilijk zijn om oude doelen los te laten, echter het opent ook de deur naar nieuwe mogelijkheden. Probeer na te denken over wat je nog wel kunt doen en wat je energie geeft. Misschien zijn er hobby's of activiteiten die je nooit eerder

hebt overwogen, maar die nu juist binnen je mogelijkheden liggen. Stel jezelf de vraag: "Wat vind ik belangrijk in het leven en hoe kan ik dat op een nieuwe manier invullen?"

"Maar wat als ik nog geen idee heb wat ik wil of kan doen?"

Het is helemaal oké om het even niet te weten. Het ontdekken van nieuwe doelen kost tijd en vraagt om zelfonderzoek. Begin klein en wees niet bang om te

experimenteren. Misschien begin je met een nieuwe hobby, cursus of vrijwilligerswerk. Geef jezelf de tijd om te ontdekken wat echt bij je past.

STAP 7

“Hoe blijf ik optimistisch en gemotiveerd tijdens moeilijke dagen?”

Slechte dagen zijn onvermijdelijk, vooral als je met beperkingen wordt geconfronteerd. Het belangrijkste is dat je jezelf de ruimte geeft om die moeilijke dagen te hebben zonder daar streng over te zijn. Focus op wat je wél kunt

controleren, zoals je eigen gedachten, je rustmomenten, en je omgeving. Vraag jezelf af: "Wat heb ik vandaag nodig om me iets beter te voelen?" Dit kan variëren van rust nemen, naar buiten gaan, of praten met iemand die je steunt.

"Hoe voorkom ik dat ik in een negatieve spiraal beland als die slechte dagen zich opstapelen?"

Een negatieve spiraal kan ontstaan als je slechte dagen ziet als een teken van falen. Maar slechte dagen horen erbij en zijn niet permanent. Het helpt om een lijst te maken van dingen die je op slechte dagen kunt doen om jezelf te ondersteunen. Dit

kunnen kleine dingen zijn, zoals een korte wandeling, muziek luisteren, of een vriend bellen. Door deze acties te herhalen, kun je voorkomen dat de slechte dagen je volledig uitputten.

De Volgende Stap

Het leren accepteren van je beperking(en) is een reis, geen bestemming. Met elke stap die je zet, kom je dichterbij innerlijke rust en zelfacceptatie. Door eerlijk naar jezelf te kijken, je grenzen te respecteren en open te staan voor nieuwe mogelijkheden, creëer je ruimte voor groei en vervulling.

Onthoud dat het oké is om moeilijke dagen te hebben; ze horen bij het proces. Maar juist in die momenten ligt de kans om jezelf opnieuw te ontdekken en kracht te vinden in wat wél mogelijk is.

Je hoeft deze reis niet alleen te maken. Als je vragen hebt, je verhaal wilt delen, of behoefte hebt aan begeleiding, sta ik voor je klaar. Neem gerust contact met me op via info@marjoncortenraad.nl of 06-15618070. Samen kunnen we kijken hoe ik je verder kan ondersteunen op jouw weg naar een vervuld en veerkrachtig leven. Laten we samen werken aan een toekomst waarin jij de regie neemt en jouw leven invult op een manier die écht bij je past.

Je bent niet alleen. Ik ben er voor je.

RUSTIG LEREN IN JE EIGEN TEMPO

Wil je verder met praktische e-learnings?

Marjon werkt aan e-learnings die speciaal zijn afgestemd op mensen met NAH en hun naasten. Met korte, overzichtelijke lessen, ruimte om te pauzeren en praktische oefeningen die je in je eigen tempo kunt volgen.

Wil je als eerste horen wanneer de e-learnings beschikbaar zijn? Meld je dan vrijblijvend aan voor de nieuwsbrief. Zo ontvang je af en toe nieuws, praktische inzichten en nieuwe gratis materialen. Kijk op mijn website voor alle informatie!
<https://www.marjoncortenraad.nl>



OVER MARJON

Marjon Cortenraad

Met jarenlange ervaring in de zorg en specifieke expertise op het gebied van Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH), begeleid ik mensen in het vinden van een nieuwe balans. Mijn aanpak is persoonlijk, praktisch en altijd gericht op wat wél kan.

"Samen kijken we naar de toekomst, stap voor stap."

Belangrijke informatie

Deze uitgave is bedoeld ter informatie, inspiratie en ondersteuning. Marjon Cortenraad stelt geen medische of psychologische diagnoses en geeft geen medisch advies. De inhoud vervangt geen onderzoek, behandeling of begeleiding door een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde zorgprofessional. Neem bij medische of psychische klachten altijd contact op met een passende behandelaar. Marjon Cortenraad is niet verantwoordelijk voor beslissingen die uitsluitend op basis van deze informatie worden genomen.

Gebruik van deze uitgave

© Marjon Cortenraad. De inhoud en vormgeving van deze uitgave zijn auteursrechtelijk beschermd. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming mag deze uitgave niet geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd, aangepast, gepubliceerd of verspreid. Een kort citaat met duidelijke bronvermelding is wel toegestaan.