

Vrije tijdsbesteding na hersenletsel: waar ga je eropuit?

Vrije tijd is de tijd waarin je activiteiten doet die je ontspanning geven. De gevolgen van hersenletsel kunnen ervoor zorgen dat de activiteiten die iemand eerst als ontspanning ervaarde, nu als inspanning voelt. In het deelproject 3 'Maatschappelijke participatie van mensen met NAH en hun naasten' van het NAH-kennisnetwerk worden ervaringen gedeeld en onderzoek gedaan welke knelpunten en oplossingen mensen met NAH ervaren in hun zoektocht naar geschikte vrijetijdsactiviteiten.

Vrije tijd: (ont)spanning

Vrije tijd van mensen met NAH wordt beïnvloed door de gevolgen van het hersenletsel. Overgevoeligheid voor prikkels, moeite met concentratie of geheugen en beperkingen in communicatie zijn knelpunten die mensen met hersenletsel ervaren in hun vrijetijdsbesteding. Ontspanning wordt gezien als een belangrijk element van vrijetijdsbesteding. In gesprekken met mensen met hersenletsel blijkt dat ieder mens ontspanning op een andere manier ervaart: voor de een is dat door creatief bezig te zijn, voor de ander door buiten te wandelen of door rustig op de bank te liggen. Wat opvalt is dat een deel van de mensen met hersenletsel graag alleen een vorm van vrijetijdsbesteding doet, omdat het contact met andere mensen extra inspanning en prikkels geeft.

“Eigenlijk vanaf dat er andere mensen betrokken zijn is het minder vrijetijdsbesteding voor mij omdat het meer inspanning vergt”.

Uitdaging: communicatie tijdens vrijetijdsbesteding

Een van de gevolgen van hersenletsel kan zijn dat er communicatie- en spraakproblemen zijn. Dit bemoeilijkt de participatie bij vrijetijdsbesteding. Bijvoorbeeld doordat mensen met afasie ervaren dat hun verbale communicatie moeilijk wordt begrepen door de omgeving door de onsamenhangende zinsopbouw. Of doordat iemand een vraag wil stellen over een activiteit maar niet meer op het woord kan komen. In de interactie met mensen in de niet-directe omgeving tijdens vrijetijdsbesteding wordt veel onbegrip ervaren. Het onbegrip van andere mensen heeft invloed op de (ont)spanning die iemand ervaart in de vrijetijdsbesteding. Bij het participeren aan nieuwe activiteiten wordt aangegeven dat er behoefte is aan tijdelijke ondersteuning bij deze nieuwe activiteit. Dit zorgt voor meer zekerheid en verlaagt het onbegrip van de omgeving.

Overprikkeling bij vrijetijdsactiviteiten en locaties

Hersenletsel verandert tevens de manier waarop mensen de publieke ruimtes ervaren waarin vrijetijdsactiviteiten plaatsvinden. Met publieke ruimtes worden onder andere sportscholen, musea, restaurants, winkels en het openbaar vervoer bedoeld. Voor sommige mensen met hersenletsel is het door de gevolgen van hersenletsel zelfs helemaal niet meer mogelijk om gebruik te maken van deze publieke ruimtes. Dit komt voornamelijk door overprikkeling. Bij overprikkeling gaat het om factoren als muziek, licht, veel mensen (drukke) en omgevingsgeluiden in de publieke ruimtes. Deze overprikkeling en de moeite met informatieverwerking zorgen voor extra vermoeidheid bij mensen met hersenletsel.

“Het gaat om de hoeveelheid prikkels waar je mee te maken krijgt als je met het OV reist. In het begin heb ik het wel gedaan, maar het kost mij zo ontzettend veel energie, dat ik daar mee gestopt ben.”

Prikkelarme vrijetijdsbesteding

De zoektocht naar geschikte vrijetijdsactiviteiten kan een lastig zoekproces zijn, mede doordat beschikbare activiteiten voor mensen met hersenletsel niet makkelijk te vinden zijn en ieder mens andere voorkeuren heeft. Een belangrijk element voor vrijetijdsbesteding is dat er niet te veel prikkels

zijn en dat mensen het op hun eigen tempo kunnen doen. Mensen met hersenletsel verzinnen zelf ondersteuningsvormen om toch gebruik te kunnen blijven maken van de publieke ruimtes voor vrijetijdsbesteding. Hierbij kan gedacht worden aan het bezoeken van deze ruimten in de daluren om drukte te vermijden. Ook vragen mensen met NAH ondersteuning aan hun naasten, om gebruik te kunnen blijven maken van de publieke ruimtes. Voor mensen met hersenletsel is het fijn als er bijvoorbeeld prikkelarme ruimtes zijn, en er specifieke dagen of momenten zijn waarop er weinig mensen zijn. Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven voor mensen die snel overprikkeld zijn. Voorbeelden hiervan zijn de prikkelarme kermis, een prikkelarme openstelling van het Rijksmuseum en andere musea, een prikkelarm circus, een prikkelarme theatervoorstelling en bioscopen die prikkelarme filmvoorstellingen aanbieden op rustige tijden. Wat mensen met hersenletsel zelf kunnen doen, is bijvoorbeeld noise cancelling oordopjes in doen in ruimtes waar veel geluidsprikkels zijn.



Steeds meer initiatieven voor vrijetijdsbesteding voor mensen met NAH

In het project komt naar voren dat er behoefte is aan meer activiteiten op maat die aansluiten bij de specifieke behoeften van de mens met hersenletsel als individu. Dit kunnen bijvoorbeeld sport-, creatieve- en muziekactiviteiten zijn. Gelukkig zijn er steeds meer mogelijke alternatieven voor vrijetijdsbesteding die passend zijn voor mensen met hersenletsel. Bijvoorbeeld de NAH-café's die door het hele land worden georganiseerd waarin mensen met hersenletsel elkaar kunnen ontmoeten en waarbij ze samen activiteiten doen. Maar ook in de buurt ontstaan er initiatieven. Voorbeelden hiervan zijn 'Bewegen met NAH', waar in een prikkelarme ruimte samen gesport wordt. Een ander initiatief is 'Sporten in de buurt', waar je met een klein groepje een aantal sportoefeningen buiten doet dichtbij huis. Er worden ook andere type activiteiten voor mensen met NAH georganiseerd, zoals Music for Brains of creatieve activiteiten.

Praat met ons mee: deel jouw ervaringen!

In het voorjaar 2020 wordt er een dialoogtafel georganiseerd over het onderwerp vrijetijdsbesteding en publiek domein. Wij zijn op zoek naar ervaringen van mensen met NAH, professionals, vrienden/familie van mensen met NAH, restauranthouders, sportinstructeurs, bibliotheekprofessionals, gemeente-/welzijnmedewerkers, activiteitenbegeleiders, etc. Ben jij iemand die te maken heeft met (het ondersteunen van) vrijetijdsbesteding of publieke ruimten waarbij de gevolgen van hersenletsel een uitdaging vormen of heb je juist een goede oplossing/ervaring, deel ze met ons. Je bent van harte welkom om mee te praten op Hogeschool Windesheim in Almere. Mocht de afstand voor jou te ver zijn, dan kan je ook vooraf jouw input delen via een telefonisch gesprek. Voor meer informatie of als je je wilt opgeven, neem dan contact op met: Mireille Donkervoort via m.donkervoort@windesheim.nl.

Deelproject 3 'Maatschappelijke participatie van mensen met NAH en hun naasten' is onderdeel van het NAH-Kennisnetwerk: Gewoon bijzonder met niet aangeboren hersenletsel (NAH) dat door ZonMw en de Hersenstichting wordt gefinancierd. Voor meer informatie over het 'Domein Vrijetijd' of het 'Domein Publiek Domein' kunt u een e-mail sturen naar Mireille Donkervoort via m.donkervoort@windesheim.nl.