NAHplatform.nl • Persoonlijke handleiding

Mijn hersenschade, drukte & herstel

Waarom één avond aan een drukke kersttafel of in de kroeg dagenlange stilte zonder nabijheid vraagt.

Mijn schade op de MRI-scan (2012)

Linker voorhoofdskwab

Oude kneuzing remt focus, taal en filteren.

Beide slaapkwabben

Bitemporale kneuzingen vertragen geluid en emotieverwerking.

Diffuse axonale schade

Uitgerekte zenuwbanen frontopariëtaal kosten dubbele rekenkracht.

Wat er gebeurt aan een drukke kersttafel



Slaapkwabben krijgen alles tegelijk

Bestek, meerdere gesprekken en gelach komen ongefilterd binnen.

Linker voorhoofdskwab raakt oververhit

Woorden vinden en snel schakelen tussen tafelgenoten vreet energie.

Zenuwbanen draaien op 200%

Door de diffuse schade kost elk signaal een omweg in het brein.

Drukke kroeg of kringverjaardag: drievoudige belasting

Wat voor anderen gezellig ontspannen is, is voor mijn brein topsport zonder pauze.

Geluid & licht: Muziek en beweging blokkeren de prikkelfilter direct.

Sociaal aanpassen: Rekening houden met iedereen verdubbelt de vermoeidheid.

Op de tenen lopen: Aan de buitenkant zie je niets tot de stekker eruit gaat.



De kater van een overbelast brein

2 – 4 dagen

Hersteltijd na één avond zware overprikkeling

Zenuwbanen moeten letterlijk ontzwollen en alle opgeslagen indrukken alsnog verwerken.

Waarom opladen alleen kan zonder nabijheid

1

Nabijheid is een prikkel

Aanwezigheid van een ander vraagt onbewust aandacht en afstemming.

2

Geen taalcapaciteit

De linker voorhoofdskwab heeft geen energie meer om te praten.

3

Geen aanpassingsdruk

Alleen zijn stopt de automatische neiging om voor de ander te zorgen.

4

Volledige ruststand

Pas in totale stilte schakelt het zenuwstelsel terug naar herstel.

Bindingsangst vs. terugtrekken na overbelasting

EMOTIONELE REFLEX

Bindingsangst

Bron: Angst voor kwetsbaarheid en verlies van vrijheid.

Trigger: Emotionele verdieping in de relatie.

Reactie: Twijfel aan de liefde en afstand scheppen.

Duur: Blijvend patroon zolang het dichtbij komt.

NEUROLOGISCHE NOODREM

Mijn NAH-herstel

Bron: Kneuzingen en diffuse schade aan zenuwbanen.

Trigger: Kersttafel, verjaardag, kroeg of veel gesprekken.

Reactie: Tijdelijke radiostilte om de accu op te laden.

Duur: Zodra het brein hersteld is, is de verbinding terug.

Concrete voorbeelden in relaties en daten

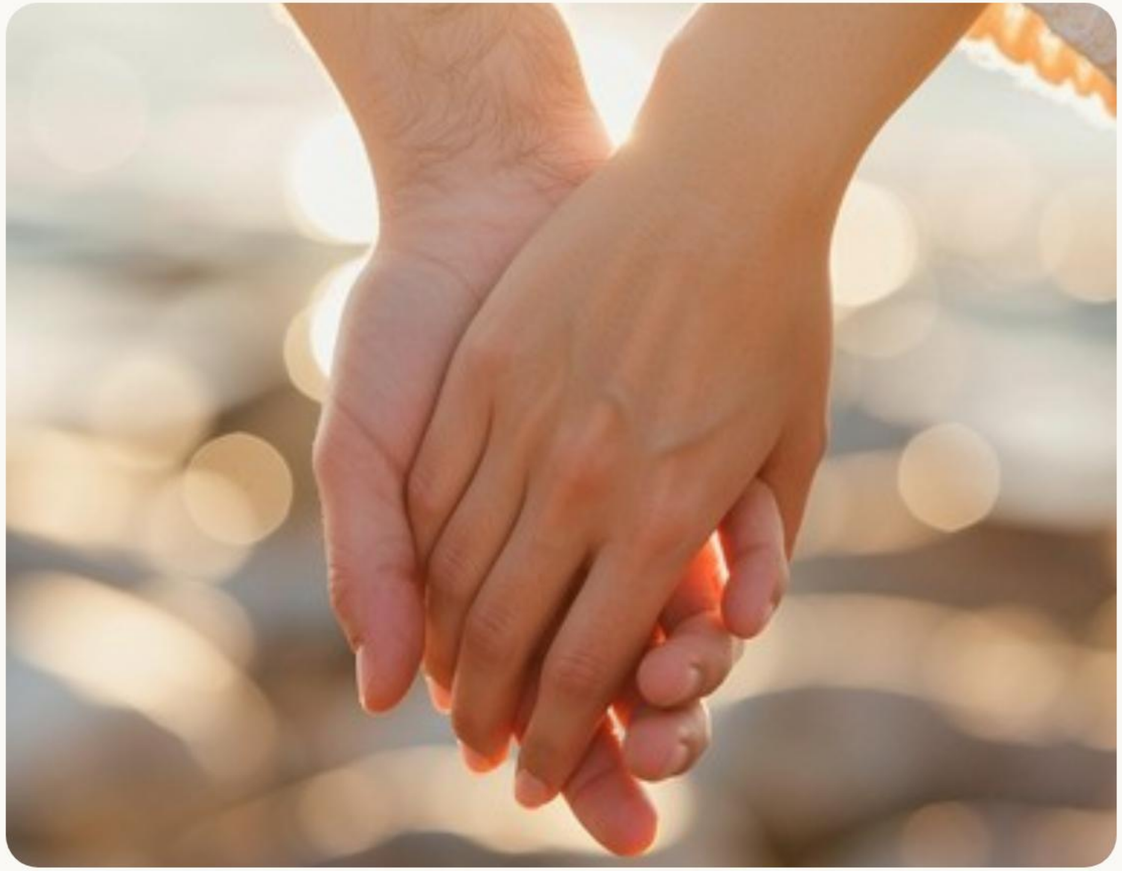
Situatie	Wat de ander denkt	Wat er in mijn brein gebeurt
Kerstdiner met familie	“Hij is stil en wil volgende dag niet afspreken.”	Slaapkwabben en voorhoofdskwab zijn compleet uitgeput.
Avond in drukke kroeg	“Hij haakt vroeg af, dus hij vindt het niet leuk.”	Muziek en stemmen blokkeren taal en prikkelfilter.
Verjaardag met groep	“Hij duwt me weg en wil dagen alleen zijn.”	Nabijheid vraagt energie die niet meer aanwezig is.
Diep gesprek na drukke dag	“Hij klapt dicht zodra het serieus wordt.”	Woordvinding en emotieregulatie lopen vast door vermoeidheid.

“

“Na een kersttafel of drukke avond heb ik dagen zonder nabijheid nodig. Niet omdat ik jou wegduw, maar omdat mijn brein alleen in stilte kan opladen.”

— Persoonlijke handleiding • NAHplatform.nl/liefde

Samen omgaan met feestdagen en drukte



Vooraf hersteldagen blokkeren

Na kerst of een verjaardag staan twee dagen zonder afspraken vast.

Alleen zijn zonder schuldgevoel

Ruimte nemen is noodzakelijk onderhoud en geen afwijzing.

Kort berichtje bij radiostilte

“Mijn hoofd zit vol, ik laad op en meld me overmorgen weer.”

Rust • Overzicht • Begrip

Wie begrijpt waarom ik stilte nodig heb, komt juist het dichtstbij.

NAHplatform.nl/liefde

Daten met een kleinere batterij

40%

Startcapaciteit van het brein bij aanvang van een date

Geluid, oogcontact en schakelen kosten directe denkenergie.

Wat er onzichtbaar gebeurt op een date



Prikkelfilter staat open

Achtergrondmuziek en stemmen komen tegelijk binnen.

Vertraagde verwerking

Luisteren, voelen en antwoorden vraagt dubbele rekenkracht.

Plotselinge grens

Na één uur is de mentale accu volledig leeg.

Hoe jouw reactie overkomt op een date

Stilvallen in gesprek

Lijkt desinteresse door een vol hoofd.

Vroeg naar huis willen

Lijkt afwijzing door acute overprikkeling.

Dagen radiostilte

Lijkt afstandelijkheid door broodnodig herstel.

De kern van de verwarring

Bindingsangst of neuro-vermoeidheid?

Het gedrag aan de buitenkant oogt identiek, maar de motor erachter verschilt totaal.

Twee verschillende oorzaken vergeleken

EMOTIONELE REFLEX

Bindingsangst

Bron: Oude hechting en angst voor afwijzing.

Trigger: Emotionele intimiteit en toekomstplannen.

Doel: Het hart beschermen tegen pijn.

Gevoel: Benauwdheid zodra het te serieus wordt.

NEUROLOGISCHE REFLEX

Terugtrekken bij NAH

Bron: Overbelasting van beschadigde zenuwbanen.

Trigger: Prikkels, drukte en constant schakelen.

Doel: Het brein beschermen tegen een crash.

Gevoel: Wel willen verbinden, maar geen energie.

Herkenbare voorbeelden uit de praktijk

Situatie	Bij Bindingsangst	Bij NAH (Hersenletsel)
Na een fijne eerste date	Zoekt direct naar fouten bij de ander.	Slaapt twaalf uur om prikkels te verwerken.
Spontaan samenwonen	Vreest verlies van eigen vrijheid.	Mist eigen prikkelarme herstelplek.
Een emotioneel gesprek	Maakt grapjes om kwetsbaarheid te mijden.	Krijgt woordvindingsproblemen en klapt dicht.
Weekendje weg samen	Stelt plannen uit tot het laatste moment.	Raakt uitgeput door nieuwe omgeving.

Wanneer beide patronen samenkomen

Mensen met NAH houden anderen vaak bewust op afstand uit zelfbescherming.

Overaanpassing: Jezelf wegcijferen kost te veel energie.

Oude pijn: Eerdere relatiebreuken raken een kwetsbaar brein harder.

Zelfbescherming: Alleen zijn geeft volledige controle over prikkels.



“

“Ik trek me niet terug omdat ik niet om je geef, maar omdat mijn brein even stilte nodig heeft om bij je te kunnen blijven.”

— Ervaringskennis NAHplatform.nl

Prikkelarm daten in 4 heldere stappen

1

Kies de omgeving

Wandelen in het groen in plaats van een druk café.

2

Bepaal een eindtijd

Spreek vooraf een duidelijke duur van 60 minuten af.

3

Deel je handleiding

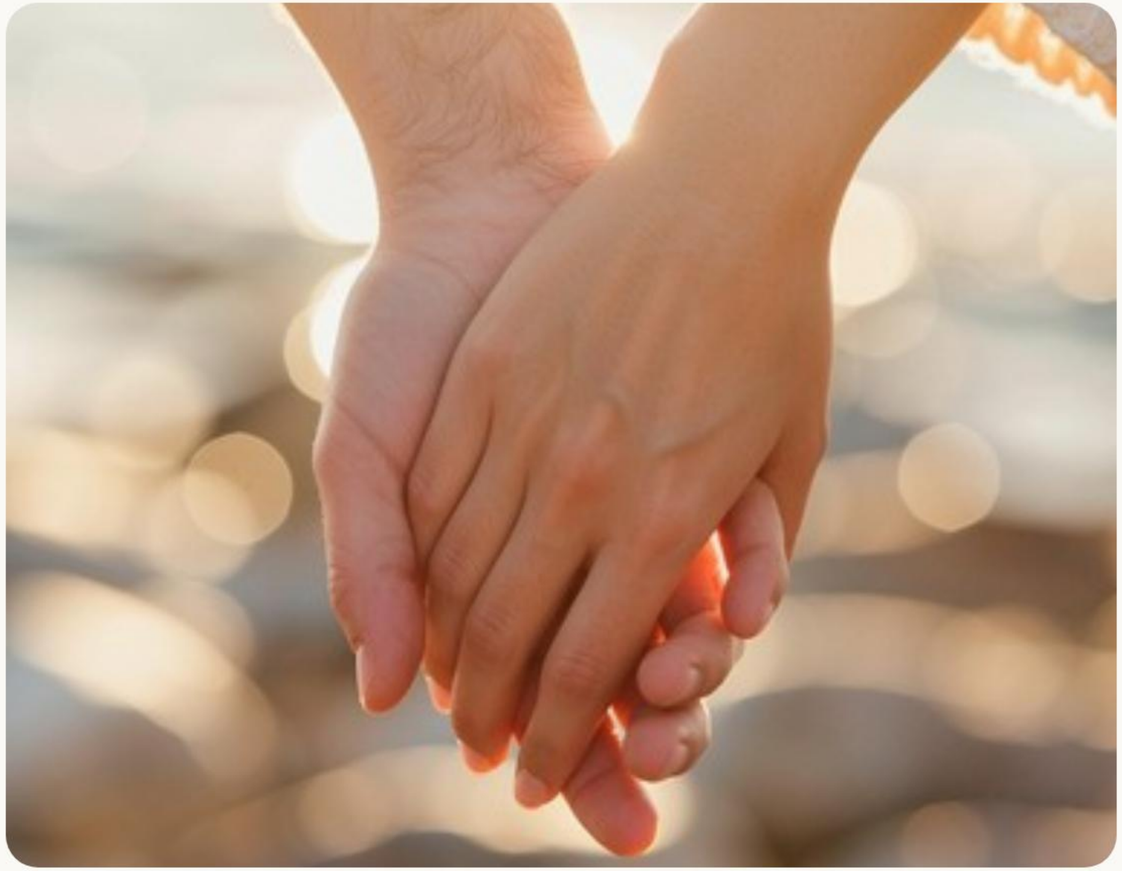
Leg kort uit dat stilte geen afwijzing betekent.

4

Plan hersteltijd

Houd de dag na een afspraak bewust prikkelarm.

Ruimte voor liefde én herstel



Eigen terugtrekplek

Apart slapen of een eigen kamer voorkomt chronische overprikkeling.

Codewoord voor een vol hoofd

Eén simpel woord vervangt lange uitleg op moeilijke momenten.

Verbinding zonder druk

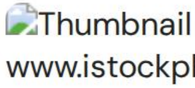
Samen in dezelfde ruimte zijn zonder te hoeven praten.

Rust • Overzicht • Begrip

Echte verbinding begint bij begrip voor hoe jouw brein werkt.

NAHplatform.nl/liefde

Image Sources



https://media.istockphoto.com/id/2243366736/photo/warm-dinner-party-with-friends-and-family-silhouetted-by-candlelight-across-a-long-table.jpg?s=612x612&w=0&k=20&c=V9NhiHPFfV8o7IA7izbWQ7o1SzFS455b8W1-Q0B68uw=

Source: www.istockphoto.com



https://media.timeout.com/images/106398593/750/562/image.jpg

Source: www.timeout.com



https://images.stockcake.com/public/6/2/f/62f127f7-1b18-4c25-9246-64fa172f6531_large/golden-love-connection-stockcake.jpg

Source: stockcake.com



https://img.magnific.com/premium-photo/friends-enjoying-warm-coffee-conversation-cozy-room-with-soft-natural-light-peaceful-afternoon_93675-258323.jpg

Source: www.magnific.com



https://images.stockcake.com/public/d/e/b/deb8a5b7-70fc-4d69-ac31-d007c69887ae_large/shadows-and-solitude-stockcake.jpg

Source: stockcake.com