

Henk Trost: 'Een herseninfarct als "wake up call" in mijn leven' Autobiografie van de hoop. Uitgeverij United p.c, 2013. ISBN 9783710309816 (Herseninfarct/CVA/Beroerte/ED/1) Te koop via: <http://www.bol.com/nl/p/herseninfarct-als-wake-up-call-in-mijn-leven/9200000024530450/>

Soort boek/ziekte/Stijl:

Bewerkte en ge-update heruitgave uitgave van 'Nooit meer jezelf' Leven na een herseninfarct(2006). Dit boek is niet meer in de handel te krijgen. Het eerste boek werd met een gewone letter gedrukt, dit boek heeft een grote letter, en dus ook meer pagina's (376). Henk Trost werd in 1990 getroffen door een beroerte en beschrijft de moeizame weg die hij daarna aflegde. Daarbij gaat hij niet alleen in op fysieke en motorische gevolgen van een herseninfarct, maar ook op minder zichtbare veranderingen, onder andere in gedrag, emoties, intimiteit en seksualiteit. Ook beschrijft hij hoezeer een CVA een relatie kan beïnvloeden.

Het boek bevat ook handvatten, literatuurlijst en adressen en internetsites van diverse instanties en patiëntenverenigingen. Met een nawoord van een consulent van de Nederlandse CVA-vereniging 'Samen verder'.

Over de schrijver:

Henk Trost was zelfstandig managementadviseur. Nadat hij in 1990 werd getroffen door een herseninfarct, moest hij met dat werk stoppen. Momenteel levert hij advieswerk aan zichzelf, om zijn leven kwaliteit te geven en als ervaringsdeskundige iets door te kunnen geven (pag.11-12). Hij was getrouwd met Charlotte met wie hij vier kinderen kreeg. Charlotte stierf aan de gevolgen van longkanker. Sinds 2009 heeft hij een nieuwe partner.

Korte bespreking:

Henk Trost beschrijft de impact van zijn herseninfarct op vele gebieden: praktisch gezien vraagt het aanpassingen en er zijn zowel fysieke als motorische beperkingen. Financieel moest hij ook een stapje terug doen: omdat hij niet meer kon werken zijn Charlotte en hij kleiner gaan wonen. Zijn oude baan was te zwaar en adviserend werk bleek niet meer te gaan. Een hersinfarct vraagt dan ook veel van partner en gezin die 'mee moeten'.

Het gedrag van Henk was anders: zijn relatie met Charlotte kwam onder druk te staan, zij kibbelden meer, er waren meer irritaties en Henk had minder behoefte aan seksualiteit. Charlotte en hij zochten hiervoor hulp. De spanningen werden alleen maar heftiger en na verloop van tijd wilde Henk scheiden. Henk zocht zelf ook hulp, en liet zich opnemen in een psychiatrische instelling, Van de scheiding kreeg hij naderhand spijt en Charlotte en hij kiezen uiteindelijk weer voor elkaar. Zij gaan, na een periode waarin Henk alleen heeft gewoond, depressiever werd, diverse therapieën volgde, in een therapeutische gemeenschap woonde, een andere relatie

had, weer in dezelfde straat, vlakbij elkaar wonen.

Dan krijgt Charlotte kanker, aan de gevolgen waarvan zij in 2001 komt te overlijden. Het boek gaat door tot het voorjaar van 2001. Schuin gedrukt staan een aantal passages over het leven van de auteur van voor zijn infarct. In een slotakkoord uit 2009 ontmoet Henk Kitty met wie hij een nieuwe relatie krijgt.

Wat viel op:

Het grote lettertype waarin dit boek is gedrukt.

De openheid waarmee Henk Trost zijn problemen en emoties bespreekt.

Dat Henk wilde scheiden van Charlotte en daar later op terug kwam als een fout besluit dat hij te impulsief had genomen. Hoe Charlotte en hij elkaar weer vonden. Hoe Henk steeds zijn eigen aandeel probeert te zien en tips geeft over hoe een en ander beter had kunnen gaan.

Citaten:

Pag.9: ‘Het infarct heeft me mijn baan, mijn huwelijk, materiële welvaart, lichamelijke en geestelijke mogelijkheden ontnomen maar me immateriële rijkdom teruggegeven.’

Pag.181: ‘Hij reageerde door te stellen dat zijn hulp eigenlijk uitsluitend bestond uit het aanreiken van bepaalde praktische tips. Daarmee zou ik de regelmatige terugkerende irritatie oproepende situaties beter onder controle kunnen krijgen.’

‘Pag.247: “Het is wel raadzaam’, vervolgde hij, ‘nu de subtiele signalen van intimiteit wederzijds niet meer functioneren, dat jullie erg duidelijk naar elkaar zijn over wat de een van de ander verlangt.”

Pag.308: ‘De neerwaartse spiraal kreeg ik maar niet omgebogen. Ik voelde me in toenemende mate een belasting voor Margret, maar voor mezelf zorgen zat er voor mijn gevoel ook niet in. Dus besloot ik, in overleg met mijn therapeut, me te laten opnemen in een inrichting.’

Pag.336: ‘Ik weet dat Charlotte bij het schrijven van dit boek met voldoening over mijn schouder heeft meegekeken.’

Pag.341: ‘Uit eigen ervaring pleit ik ervoor dat met name de partner en de gezinsleden in een zo vroeg mogelijk stadium na het infarct door een neuroloog of revalidatiearts gewezen worden op de mogelijkheden hiermee om te gaan en niet te wachten tot de zaak geëscaleerd is, want dan werkt er niets meer.’