

‘PARKINSONBLUES’: WAT IS HET EN HOE GA JE ER MEE OM ?

- *Mentale en emotionele veranderingen; neiging tot somberen; afnemen van zelfstandig initiëren; gevoeligheid voor spanning zien als een grondpatroon – een andere zijswijze* Ad Nouws 2014
- Een emotie voelen kent ook traagheid: het lijkt daarom dat er minder emotie is, maar deze wordt alleen later ervaren. Ergens van tevoren op verheugen is dan lastig. Wel wordt emotie tijdens een activiteit ervaren en achteraf.
- Piekeren komt soms vanzelf en heeft dan niet te maken met somberheid. Gedachten blijven kleven en laten zich niet zo makkelijk aan de kant zetten. Doorbreek de trein door echt even iets anders te gaan doen (zodat er geen ruimte is voor 2 dingen).
- Huilbui: plotseling, om iets minder belangrijks. Zie het als iets ‘mechanisch’: niet teveel aandacht aan besteden.
- Stilvallen wil niet zeggen dat iemand somber is. Vraag er naar als iemand geen emotie laat zien. Achter de stilte kunnen bijna alle emoties schuilgaan, die zich niet meer laten raden.
- Door minder prikkels tegelijk aan te kunnen zijn bv verjaardagen vaak (te) druk: dit zorgt voor stress (en meer klachten). Spreek liever in kleiner gezelschap af en als je er niet onderuit kunt: vraag je gesprekspartner even mee naar een rustige plek.
- ‘En hoe is het nu met jou’. Aandacht voor de ander komt niet meer vanzelf. Plan tijd voor contact & aandacht. Voor de omgeving: dit lijkt gekunsteld, maar in een wereld waarin spontaniteit een opgave is, is het een cadeautje !