

De ongekende drukte deze avond was ongekend. Dit hebben we in de afgelopen jaren bij Café Brein Helmond niet eerder meegemaakt.

We zijn ons ervan bewust dat dit juist voor mensen met niet aangeboren hersenletsel een drempel kan zijn.

We hopen dat dit voor u en uw naasten geen belemmering is om een volgende keer aan te sluiten.

Café Brein 11 juli 2022
Lunchroom de Keyser in Helmond.

Aanwezig: > 70 mensen

Gastvrouw: Joke Driessen

Spreker: Hans van Dam

Onderwerp: De onzichtbare gevolgen van NAH



Interview

- **Hans, wat zijn jouw raakvlakken met niet aangeboren hersenletsel?**

Ik geef veel scholing op het gebied van NAH en doe consultaties door het land. Van jong tot oud, van thuis tot gesloten instellingen, ik denk mee wanneer situaties moeilijk (dreigen) te worden. Ik word dan ingeschakeld door het CCE.

- **Wat versta je onder onzichtbare gevolgen van hersenletsel?**

Alle onzichtbare gevolgen zijn zaken die je niet ziet maar wel merkt. De getroffen zelf of de omgeving. Dit is het meest voorkomende gevolg van hersenletsel.

Je kan denken aan veranderingen in invoelingsvermogen, vooruit kunnen kijken, gedragen beoordelen, aandacht, concentratie, geheugen, emotie reguleren en doseren, tempo van denken.

De reden waarom deze gevolgen zoveel voorkomen omdat alle onzichtbare functies die net genoemd worden vragen het meeste van onze hersenen. Alles wat moeilijk is leidt het eerste onder hersenletsel. Deze functies zitten op tientallen gebieden in de hersenen en zijn dus heel fragiel. Je kan het vergelijken met een geoliede machine, wanneer er zand in loopt (hersenletsel) loopt de machine minder soepel of zelfs vast.

Invoelingsvermogen, vooruit kunnen kijken en je gedrag beoordelen zijn zo moeilijk dat je daar bijna bij iedereen verandering in kan zien.

- **Wat zijn de gevolgen voor onzichtbaar letsel in het dagelijks leven, waar lopen mensen tegenaan?**

Je kan tegen jezelf aan lopen, je hebt in de gaten dat je anders wordt / bent.

Je raakt vervreemd van jezelf, moet jezelf opnieuw uitvinden en dat met een veranderd brein, dat is lastig. De persoon komt zichzelf tegen maar ook de personen om hem heen komen zichzelf tegen. De gevolgen betreffen je eigen leven, een ook het leven wat je met elkaar leidt. Dat is vaak het meest pijnlijk.

Dan zijn er ook nog mensen die helaas weinig inzicht hebben in hun eigen beperking. De ander ziet dat vaak wel, probeert het inzichtelijk te maken en dat veroorzaakt vaak veel pijn en verdriet. Mensen willen graag begrepen worden in het vervelende gevoel.

- **Hersenletsel komt acuut voor in je leven. Hoe kunnen mensen voorbereid worden op wat het kan betekenen en wie zou dat kunnen doen?**

Er gebeurt veel acuut (beroerte, hersenvliesontsteking, ongeval) maar ook chronisch (MS, parkinson). Wanneer de diagnose gesteld wordt is dat de breuklijn.

De hersenen signaleren een aanslag op de hersenen als bedreigend, we worden daar flink

angstig van. Ons brein slaat alarm bij een aanslag op zichzelf.

Wanneer er in de revalidatie gesproken wordt over oplossingen komt veel informatie nog niet aan, mensen zijn nog bezig met allerlei vragen over wat ze wel of niet gaan kunnen. Mensen in de revalidatie voorbereiden op wat er nog geen komen is ook belangrijk, mn. op het gebied van aandacht, concentratie en geheugen.

Nazorg is belangrijk maar voorzorg is minstens zo belangrijk.

De overgang tussen revalidatiecentrum en daarna is erg belangrijk.

Daar valt veel kwaliteit te behalen. In de ambulante zorg moeten we hier alert op blijven.

Durf hulp te vragen, het is geen teken van zwakte maar van realiteitszin!

- **Stel mensen denk, ja ik heb behoefte aan hulp. Waar kunnen ze terecht?**

De huisarts is de eerste schakel. De huisarts kan helpen om de route te vinden.

Professionals in NAH, SWZ zijn gespecialiseerde organisaties.

Als je voor jezelf moet ontdekken wat je kan en wie je bent, waar kun je dan terecht?

De hersenstichting is een goede stichting waar ze veel heldere informatie hebben.

Ze hebben goede folders over onzichtbare gevolgen.

Er is ook een boek van Hans, een lepel in de soep.

- **Je bent zelf een beetje kwijt geraakt, dat geeft verdriet bij jezelf en bij je naast. Waar kunnen mensen troost vinden?**

Lotgenotencontact is ontzettend zinnig, de diepte ingaan wanneer je aan je eigen partner minder steun hebt kan heel veel verdriet en machteloosheid geven. Ergens moet je die natuurlijk ook kwijt. Voor een aantal partners is een derde contact heel helpend.

Een hele goede vriend of vriendin waar je je verhaal bij kwijt kan.

De beste zorg begint bij goed voor jezelf zorgen, pas dan kun je goed voor een ander zorgen.

Ga samen leuke waardevolle dingen doen, dat kan ook zonder de ander.

Dit kan gepaard gaan met schuldgevoelens, maar is niet nodig. Het heeft te maken met zorgen voor jezelf.

- **Een lepel in de soep**

'Zo zijn' is een zorgorganisatie in het oosten van het land. Ze hebben een blad 'op pad' waar Hans een bijdrage aan leverde op inhoudelijk vlak. Dat is allemaal gebundeld.

Boek is verkocht op de avond zelf, helaas waren twee doosjes niet voldoende.

Willeke neemt de volgende bijeenkomst een doos met boeken mee, die kunnen hem dan nog aanschaffen.

Vragen uit het publiek:

- **Een vraag naar aanleiding van de eerste en tweede cirkel mbt ziekte inzicht.**

Wat kan daarbij helpend zijn?

Zowel van de persoon in kwestie als van de naaste vraagt het iets.

De naaste moet leren dat de dingen die minder belangrijk zijn losgelaten moeten worden.

Ga niet over kleine dingen discussiëren maar ga in gesprek met elkaar over dat wat ertoe doet. Ontwijk discussies (waar/niet waar) wanneer het de essentie niet raakt.

De persoon in kwestie moet leren vertrouwen dat de dingen die hun naasten aanreiken, en die hen betreft, de waarheid is of waar kan zijn.

Je kan die slag alleen maken als je de ander volledig vertrouwd, daarom betreft het de binnenste cirkel.

Hersenletsel is geen excuus.

We hebben het over achtergronden van veranderingen.

Eerste component is een onderdeel waar ik niets aan kan doen, je kan het brein niet

repareren.

Tweede component, dat zijn de zaken waar je wel invloed op kan hebben. Hoe ik doe, dat ik van een ander of van mezelf vraag, hoe de omgeving is ingericht. Dat is bedoeld om invloed te hebben op waar ik kan.

- **Tweede keer doormaken hersenletsel**

Wanneer je voor de tweede keer getroffen wordt maakt dat je gevoelsmatig nogmaals een mes in de rug krijgt. Het geeft veel stress en angst. Veel narigheid.

Daar zou de revalidatie hun programma's op aan moeten passen. Ze hebben onevenredig veel stress doordat het zich herhaalt.

De stress is de grootste belemmerende factor, als je te 'aan' staat werkt oefenen niet optimaal.

- Mijn echtgenoot verblijft in een verpleeghuis. Hij heeft geen ziekte inzicht en kan het niet accepteren. In een verpleeghuis wordt daar volledig aan voorbij gegaan, ze krijgen geen hulp en het 'zoek het maar uit principe' lijkt daar leidend.

- Het woord accepteren is hulpverlenerstaal. Hersenletsel blijft een gedwongen huwelijk.

- **Ik heb meerdere kleinere infarcten gehad, toen weer opgebouwd met werk tot 21 uur. Ik ben toen een klein beetje ingestort, gestopt met werken. Hoe kan het dat het in een keer ophoudt? Komt dat mogelijk door de overgang?**

De overgang kan meespelen? De overgang is wel een ding voor de hersenen.

Bij bestaand hersenletsel kan de overgang wel meer impact hebben.

We zien ook dat een aantal vrouwen na de overgang meer energie krijgen, je moet er dan wel doorheen zijn. Overgangsklachten beginnen 7 jaar dat je klachten krijgt.

Het kan zijn dat je jezelf onbedoeld overvraagd hebt, je kan dan jaren lang doorgang.

Zeker de gedreven mensen zijn hier vaak gevoelig voor.

De kunst van het onderpresteren is het geheim, net onder je gevoelsmatige grens.

Het behoed je voor een herhaling bij mindere aanleiding. De nieuwe manier van leven kan je veel brengen omdat je je brein aan de ketting legt.

- **Ik heb een paar herseninfarcten gehad en hersenkneuzing.**

Ik herken heel erg dat je op de taks loopt, het onzichtbare is heel erg lastig.

Het zit in je hele karakter, hoe krijg je dat veranderd?

Als we die taks niet kunnen bereiken frustreert ons dat allemaal.

Je kunt iemand beter vastzetten op een ritme, als je ritme hebt kun je de stress verlagen en dan kun je het brein wel prikkelen.

- **Ik ben 20 jaar, wil mezelf nog graag ontwikkelen maar vind het lastig**

De inzet, de motivatie en elan is een risico factor. Het is niet zozeer dat wat je bereik maar de route erheen. Is er een leerkracht die overstijgend is? Die is er een. Het is verstandig om dit te doen. Denk stap voor stap in plaats van lange termijn. Maak de doelen niet te groot, zorg niet voor onnodige stress voor het brein.

Brein Support een landelijke organisatie, kan ondersteunend zijn in het onderwijs.