



ontplooij je mogelijkheden



verder met hersenletsel

# Veranderde emoties en gedrag

13 februari 2023

# Voorstellen

---

Wij bieden zorg, behandeling en begeleiding bij o.a. wonen, werken, leren en vrijetijdsbesteding voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) in de chronische fase.

**Martine van Gennip**

Orthopedagoog-generalist

Regiebehandelaar Hersenz

# Wat zijn emoties?

---

- Emoties zijn **sensaties** die je ervaart in je **lijf** en je **hoofd**
- Basisemoties; bang, blij, boos bedroefd.
  - Maar mensen hebben er nog veel meer: bewondering, verwarring, afgunst, opwinding enzovoorts.



# Waar in de hersenen zitten emoties?

## het menselijk brein

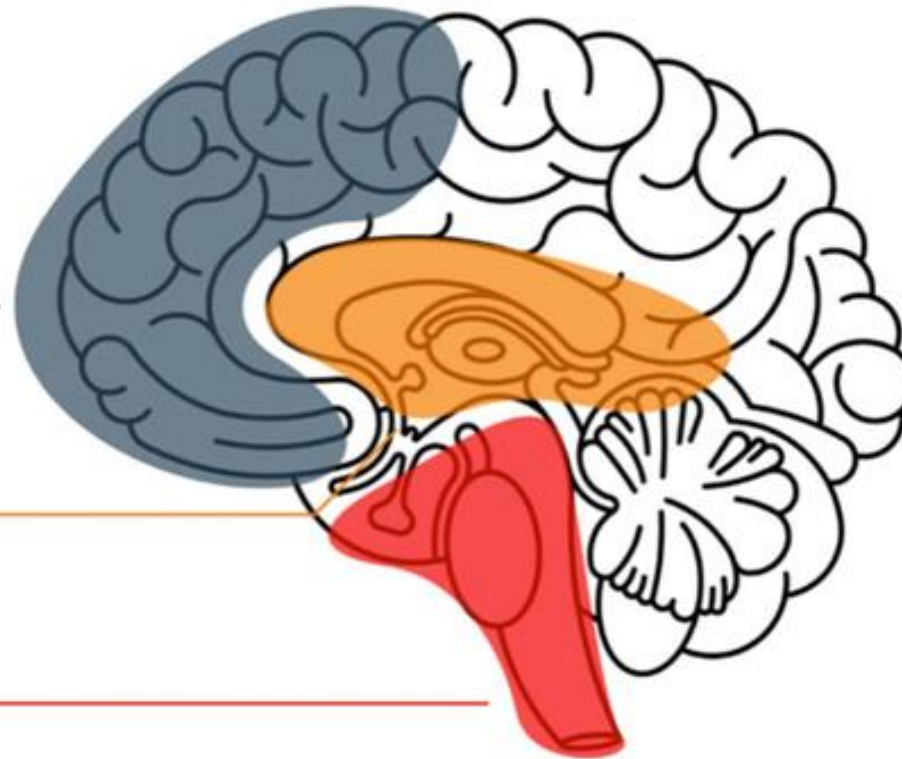
Rationele gedachten

## het zoogdierenbrein

Emoties

## het reptielenbrein

Overleven / eigenbelang



# Verskil emoties en gedrag

---

Emotie is een reactie op een bepaalde prikkel.

Gedrag komt voort uit emoties

Hoe je hier mee omgaat is verschillend bij mensen.

- Je gedraagt je niet altijd naar de emoties (bijvoorbeeld tranen verbergen)
  - Wat doe ik ermee of wat kan ik ermee?
  - Hoe wil ik mijn emotie laten zien?

# Veranderde emoties

---

- Emoties kunnen veranderen doordat je een ingrijpende gebeurtenis mee hebt gemaakt in je leven.
- Door beschadigingen in de hersenen kunnen emoties ook veranderen (bijvoorbeeld versterken/afzwakken).

Een van de meest voorkomende gevolgen van NAH.

# Gevolgen van veranderde emoties

---

Voor jezelf en voor je omgeving

- Onbegrip
- Schrikken van eigen emoties
- Onvoorspelbaarder

Het ene moment meer last van veranderde emoties dan het andere moment

# Veranderde emoties → veranderd gedrag

---

Door veranderde emoties kun je ander gedrag laten zien

- Verschilt per persoon



# Emoties bij rouwproces

---

## Veranderde emoties door hersenschade

- Leren hoe je hier mee om kunt gaan
- Oude en nieuwe ik integreren

## Veranderde emoties als gevolg van impact van hersenschade op het leven:

- Belangrijk om te kijken hoe je met die nieuwe emoties omgaat.
- Is dat de meest constructieve manier?
- Wat levert op lange en korte termijn op?

# Emoties bij rouwproces

---

Bij verminderde emoties kan rouwen langer duren

Tip om te rouwen: wie was je, wie ben je nu en waar wil je naar toe?

➤ Collage maken van vroeger, gesprek aan gaan met mensen uit het verleden. Op deze manier vorm geven aan; de oude ik, de nieuwe ik en de ik voor de toekomst.

**Maar vooral geef het de tijd!**

# Tips/adviezen

---

- Delen met anderen
- Praatgroepen (lotgenoten)
- Manier vinden om emoties te uiten: sporten, praten, tekenen, muziek

# Tips/adviezen

---

## Angst

- Praten
- Blijven doen waar je angstig voor bent, in kleine stapjes, op een goede dag, eventueel met ondersteuning.
- Ademhalingsoefeningen/Mindfulness

# Tips/adviezen

---

## Depressie/somberheid

- Activatie en structuur.
- Dingen doen die je leuk vindt, of vroeger leuk vond

## Apathie

- Zoeken naar wat geeft je initiatief: alarm, structuur, vaste afspraken?
- Activiteit doen die laag actief is, zoals breien, tv kijken.
- Voor de ander: weet dat dit niet expres is, maar echt schade van het brein

# Tips/adviezen

---

## Ontremdheid

- Duidelijke kaders/regels stellen
- Samen afspreken van teken of woordje.
  - Wanneer in gezelschap kun je teken laten zien aan de ander zodat die weet dat hij/zij moet stoppen.
- Voor een ander: zorg goed voor jezelf en blijf grenzen stellen.

# Behandeling

---

## Behandeling Hersenz



De impact van mijn hersenletsel



even  
pauze



# Vragen?

---



# SWZ/Hersenz

---

Meer informatie over zorg en begeleiding bij o.a. wonen, werken, leren en vrijetijdsbesteding. Kijk op: [www.swzzorg.nl/](http://www.swzzorg.nl/)

Meer informatie over het programma van Hersenz?

Kijk op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl) Of op [www.swzzorg.nl](http://www.swzzorg.nl) voor data van informatiebijeenkomsten [hersenz@swzzorg.nl](mailto:hersenz@swzzorg.nl) / 088 - 799 8222