



13 februari 2023

Thema: “Veranderde emoties en gedrag”

Thema en gastspreker:

Renee Wessels (netwerkcoördinator NAH Netwerk Zuidoost Brabant) opent de avond door de ongeveer 20 aanwezigen welkom te heten en de indeling van de avond te vertellen. Bij wijze van uitproberen zijn de lichten uit en wordt gebruik gemaakt van (bureau) lampen. Ook is er een andere tafelopstelling. De aanwezigen worden gevraagd om feedback te geven of dit alles prettig is of juist niet. Dit kan mondeling ter plekke of de evaluatieformulieren kunnen ingevuld worden. Renee verwijst ook naar het informatiemateriaal op de tafel bij binnenkomst. Tenslotte stellen de andere aanwezige werkgroep leden van Café Brein Eindhoven zich ook even voor:

Marga vd Wal (SWZ)

Suzanne Croymans (SWZ)

Diana Dubbeldeman (Steunpunt Mantelzorg Verlicht Eindhoven)

Erik Vogels (Libra / Blixembosch – is vanavond afwezig)

De hoofdgast is **Martine van Gennip**, gedragsdeskundige / orthopedagoog-generalist bij SWZ en regiebehandelaar bij het behandelprogramma van Hersenz. Zij geeft een presentatie over het thema van vanavond. Deze wordt bijgevoegd als bijlage bij de samenvatting.

A. Samenvatting op hoofdlijn van de presentatie:

De PowerPoint presentatie is duidelijk en vormt de leidraad van het verhaal van Martine. Het gaat daarom te ver om de presentatie te herhalen. Daarom wordt deze toegevoegd aan dit verslag.

Tijdens de presentatie en na de pauze zijn er aantal reacties gegeven en vragen gesteld. Aan gastspreker Martine én aan elkaar. Erg mooi. Hieronder volgt een weergave.

B. Gelegenheid voor vragen en/of reacties (beknpte weergave):

1. Maakt het uit waar in het brein je het letsel hebt opgelopen en zijn deze altijd zichtbaar op scan's?

Ja, dat maakt uit. Afhankelijk van de plaats in de hersenen waar iemand hersenbeschadiging oploopt, heeft dit consequenties voor de gevolgen hiervan op de emoties / gedrag. Op scan's zijn deze “letselplekken” alleen niet altijd te zien. Algemeen kan men stellen dat versterking of juist afzwakking (vervlakken) van emoties het vaakst voorkomt. De persoon met NAH “herkent” zich vaak niet. Ook de naasten en omgeving niet. Een trouwe bezoeker van Café Brein herkent dit en vertelt dat zij preventief een tabletje inneemt als zij naar een begrafenis gaat om op die manier haar uitingen van verdriet afremt. Gevoelens van schaamte kunnen ook opspelen. Hierdoor ontstaat soms afzondering of afstand nemen; zowel bij de getroffene als door de omgeving.

2. Wat kan de hulpverlening doen?

De basis van iedere vorm van begeleiding, behandeling of ondersteuning bestaat uit gedegen onderzoek (lieft door verschillende therapeuten of disciplines bekend met NAH). Waar ligt de oorzaak van de veranderde emoties en het hieraan gekoppelde gedrag? En nog belangrijker, hoe kunnen we de getroffene en de omgeving optimaal ondersteunen en helpen? Dit is geen eenvoudige opdracht, omdat emoties hetzelfde kunnen zijn maar de prikkels die deze emoties oproepen en het gedrag *niet*. Geen mens is hetzelfde, geen NAH is hetzelfde.

3. Wat te doen als je weet dat jouw emoties té sterk zijn voor jou en je partner?

Stap uit de situatie. Ga even bij elkaar vandaan, ga een blokje om, laat de hond uit of doe boodschappen etc. maar doe even iets anders. Laat je gevoelens tot rust komen. Het is wel handig om met elkaar af te spreken wanneer je op iets terug zult komen. Een gast laat een kaartje zien met daarop 3 symbolen, rood (= stop), oranje (= denk) en groen (= doen). Dit kan helpen in een conflict, waarbij men nagaat: wat voel ik en/of de ander (stop) – waar gaat het om (denk) – het probleem oplossen (doen).

4. Wat kan ook helpend zijn?

Vrienden of kennissen kunnen eventueel ook helpend zijn om iemand met NAH te ondersteunen. Iemand vertelt dat mensen vanuit zijn hobby als muzikaal leider hem hebben aangespoord - op een zachte maar duidelijke manier - dat het uitoefenen van zijn hobby niet langer passend was. Men zag dat het leiden van het gezelschap te veel werd voor hem. Confronterend, maar ook getuigend van vriendschap; goed voor elkaar willen zorgen. De hobby verdween, maar de vriendschap niet.

5. Heb je nog meer adviezen?

Probeer je veranderde emoties en gedrag achteraf te analyseren. Ook hier kun je werken met de kleuren groen (ik zit lekker in mijn grensgebied), oranje (ik merk dat ik in richting mijn grens ga/wat onrust ervaar) en rood (ik ben over mijn uiterste grens heen gegaan). Schrijf dit op in een dagboekje. Zie je een patroon? Bijvoorbeeld, als vermoeidheid een terugkerende oorzaak is van overprikkeling waardoor je emoties en gedrag versterken... geef dit aan naar je omgeving. Als mensen het niet weten, kan men ook moeilijk adequaat reageren. Of begrip opbrengen. En belangrijk, handel hier zelf ook naar door bv. je dagindeling onder de loep te nemen, dagdelen te blokken of anderszins.

6. Kun je meer vertellen over het behandelprogramma van Hersenz?

Behandelprogramma Hersenz leert je beter om te gaan met de gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel in de chronische fase. Na jouw revalidatie kun je namelijk nog stappen maken om de kwaliteit van je leven te verbeteren. Voor jezelf en samen met je naasten. Het programma is opgebouwd uit 3 modules. De behandeling bestaat uit een combinatie van bewegen, cognitieve behandeling en individuele behandeling thuis. Aan de hand van een intakegesprek wordt in overleg met de getroffenene een plan-op-maat gemaakt.

Je werkt zowel in groepsverband als individueel. Wat het behandelprogramma verder onderscheidt, is dat alle betrokken specialisten vanuit één team werken om samen met jou je persoonlijke leerdoelen zoveel mogelijk te bereiken. Per week zijn er 3 behandelmomenten die 2 uur duren. Het programma duurt tussen de 6 maanden en 2 jaar. De groepen bestaan in theorie maximaal uit 8 personen met NAH.

De behandeling valt sinds begin 2021 in het basispakket van de zorgverzekering. Er wordt wel een beroep gedaan op het eigen risico. Je hebt een verwijzing nodig van een huisarts of specialist. Voor de verzekering is aangetoond hersenletsel nodig, vastgesteld door een neuroloog en/of revalidatiearts. Bij geen aangetoond hersenletsel kun je via de eigen huisarts een verwijzing vragen voor neuroloog of revalidatiearts. Een neuropsychologisch onderzoek kan daarbij worden gebruikt voor onderbouwing. Met een zg. WIZ indicatie kun je in principe niet deelnemen. Natuurlijk kan je zelf ook direct contact opnemen met Hersenz voor meer informatie over toelating en vergoeding. Hun contactgegevens staan vermeld in de presentatie van Martine (helemaal onderaan).

Tenslotte vertellen een aantal bezoekers over hun ervaring met Hersenz. Het is een intensief programma dat energie en inzet vraagt.

Afronding

Diana bedankt iedereen voor hun aanwezigheid, het delen van verhalen of reacties. Martine ontvangt het vogelhuisje dat gemaakt is op het Activiteitscentrum.

Een beknopte samenvatting volgt via de mail en is tegen die tijd onder andere ook terug te lezen op de website van Steunpunt Mantelzorg Verlicht, www.mantelzorgverlicht.nl

Datum volgende bijeenkomst:

LET OP: De volgende Café Brein staat gepland voor **17 april 2023**. In verband met Tweede Paasdag is Café Brein dus **NIET** op 10 april. Het thema zal opnieuw zijn: **Cliëntondersteuning**.

In de zomerperiode vorig jaar augustus waren er destijds weinig bezoekers terwijl dit thema vaak vragen oproept en aandacht behoeft.

De aankondiging wordt zoals gewoonlijk een paar weken van tevoren per email verstuurd. Ook worden persberichten geplaatst in het Eindhovens Dagblad en Groot Eindhoven.

We blijven de ontwikkelingen rondom Covid19 op de voet volgen en zullen we ons houden aan eventuele aangepaste maatregelen. Hou je mailbox in de gaten voor de aankondiging of andere mededelingen hieromtrent.

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of mail naar info@mantelzorgverlicht.nl

De samenvattingen zijn ook te zien op www.mantelzorgverlicht.nl en www.nahzobrabant.nl

Op de onderstaande Facebook pagina van Café Brein gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers, vind je eveneens de aankondigingen: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>