

Verslag Café Brein Veldhoven 2 april 2025



THEMA: De onzichtbare gevolgen van NAH

De gastspreker van deze avond is Hans van Dam, docent en consulent (complexe) NAH.

De avond wordt geopend door Dick Sijsma en Karin van Ham, ervaringsdeskundigen NAH.

Wat zijn onzichtbare gevolgen van hersenletsel?

Alles wat je niet ziet. Iedereen heeft last van dingen die onzichtbaar zijn. Voor die functies, zoals inlevingsvermogen, schakelen, aandacht hebben, e.d. zijn heel veel hersendeeltjes nodig. Al deze hersendeeltjes moeten samenwerken om deze functies voor elkaar te krijgen.

Mensen worden afgerekend op de momenten dat het wel lukt. Reactie van een 'gezond' iemand: 'zie je wel, je kan het wel, als je maar wil.' Maar dan zijn de omstandigheden gunstig, in je lijf en in de omgeving.

Kun je, zonder dat je het doorhebt, jezelf of een ander overvragen?

Dit gebeurt heel veel. Dit komt omdat we een beeld van onszelf hebben, hoe dat we gefunctioneerd hebben voor je NAH. En dat beeld raken we niet zomaar kwijt. Daar wil je aan voldoen. Daardoor komen we makkelijk in het overvragen. En als dat niet heel dramatisch is, kan het heel lang duren voor je onderuit gaat. Maar je komt weer moeilijker overeind dan iemand zonder NAH.

Je moet bij jezelf nagaan (of bij een ander): wat ik nou nastreef, is dat wel verstandig? Je moet keuzes maken met wat je doet. Je kunt door jezelf overschreeuwen, je klachten verergeren.

We zien ook het ondervragen. Dan gaat alles op een laag pitje, inclusief je stemming. Dat kan leiden tot een depressie. Vermijden doet lijden.

Kun je door NAH een depressie krijgen?

Ja, dit kan. Voor elke depressie is een aanleiding. Er moet rottigheid zijn om depressief te worden. En dan kun je niet van het een op het andere moment depressief worden. Want je hersenen vechten hier tegen. Depressie is dus eigenlijk een verloren strijd van je hersenen.

Bij bepaalde hersenletsel is het risico groter om een depressie te krijgen. Als je helemaal voorin het letsel hebt, loop je meer kans op een depressie.

Overgevoeligheid voor prikkels

Bij heel veel mensen komen drie dingen voor: overgevoeligheid voor prikkels, vermoeidheid / minder energie en de stressreactie in je hersenen.

Bij de meeste mensen met hersenletsel is deze stressafstelling verhoogd.

Het klinkt logisch dat je bij NAH een prikkelarme omgeving moet opzoeken. Dit is een valkuil. Want als je je constant terugtrekt, ga je je nullijn verlagen, en kun je nog minder tegen prikkels. Niemand is overgevoelig voor alle zintuigprikkel tegelijk. Als je ze allemaal blijft vermijden, dan kun je daar op een gegeven moment niet meer tegen. Dus je moet ze niet allemaal uit de weg gaan. Het vraagt soms keuzes, die je omgeving je niet in dank afnemen.

Welke vragen moet je jezelf stellen:

1. Welke prikkels verstoren mij?
2. Welke prikkels heb ik geen last van?
3. Welke prikkels heb ik nodig, als ik er niet tegen kan, om weer terug te komen?

Natuurprikkelers geven eigenlijk nooit problemen.

Je moet je lichaam niet op prikkelarmoede zetten, Dan maken je hersenen zelf prikkels en hoor je geluiden, die er niet zijn.

Helpt bijv. Ritalin om je focus te verbeteren?

Bij sommige hersenletsels wel, maar bij veel niet. Dan hebben we het niet over antidepressiva, maar over gedragstherapie-medicijnen. Bij een beroerte helpt Ritalin niet.

Bij beschadigde hersenen kunnen bijwerkingen wat forser tot uitwerking komen.

De verleiding om alleen op pillen te leunen is groot en gevaarlijk, zeker als dat de enige behandeling is. Maar we snappen hooguit 15% van de stofwisseling in onze hersenen.

Na de pauze:

Hoe zit het met geheugenproblemen?

Dat heeft te maken met de plek van je hersenletsel. De meeste mensen hebben last van korte termijn geheugen.

Hoe ga je om onlogisch handelen en kortsluiting door je NAH?

Het is een gevoel van kortsluiting (een tijdelijke overbelasting van je hersenen) en daarna gaat het mis. Dat is de ontlading die je opbouwt. Nagaan bij jezelf: wat is de route naar je kortsluiting, wat doe je om het zo op te bouwen? Dan kun je het aanpakken.

Wat doe je tegen het onbegrip van andere mensen?

Hoe ellendiger dat het met ons is en hoe moeilijker we iets kunnen verduidelijken, hoe meer we de neiging hebben dat veel mensen ons toch moeten begrijpen.

Eigenlijk hebben we maar 2 of 3 mensen nodig die het begrijpen, om ons verder te helpen als het niet meer gaat.

Helpt een zuurstoftherapie?

Nee, eigenlijk niet. Er zijn geen goede (wetenschappelijke) resultaten van. En het kost veel geld.

Maar bij sommige mensen kan het wel helpen.

Opmerking van een bezoeker: zij heeft er goede vooruitgang mee geboekt.

Heeft de bloedvoorziening in de nek invloed op de hersenen?

Als je de bloedvaten losmaakt (door massage), heeft dat geen effect op bloedvoorziening in je hersenen.

Afsluiting

Karin en Dick bedanken Hans van Dam voor zijn komst en presentatie.

Datum volgende bijeenkomst

De volgende Café Brein Veldhoven staat gepland op woensdag 4 juni 2025 met als thema

Slaapproblemen.

De officiële aankondiging met thema volgt zoals gewoonlijk via de mail en/of de krant.

We zien u graag de volgende keer weer.