



9 april 2018

Thema: "NAH en karakterverandering: snel boos zijn"

Thema van de avond en de gastsprekers

1^e kroegbaas Marjan Enning opent Café Brein en heet de vele aanwezigen, onder wie opnieuw een aantal nieuwe gezichten, van harte welkom. Ze vertelt de opzet en indeling van de avond. Ook vraagt ze of de mobieltjes uit of op stil gezet worden. Ze wijst ook nog even op de emailadressen lijst en evaluatieformulieren die in de pauzes kunnen worden ingevuld.

Gastsprekers van deze avond zijn Iris Versteijnen, orthopedagoog bij SWZ en behandelaar bij Hersenz. Ook het echtpaar Willie en Selle Boon die als ervaringsdeskundigen meepraten over het thema van vanavond.

Samenvatting van het interview met de gastsprekers

Iris, we spreken vanavond over karakterverandering maar wat is dat eigenlijk?

"Karakterverandering heeft veel uitingsvormen. Snel boos worden is er eentje die vaak voorkomt; zo'n 8 van de 10 mensen met NAH geven aan een zg. 'kort lontje' te hebben. Maar ook zich meer gaan terugtrekken (isoleren), ontremd reageren, heel veel gaan eten of sporten komen voor. Ook hoor ik van mensen dat ze veel emotioneler reageren op een tv-programma dan voor het hersenletsel."

Wat kunnen eventuele oorzaken zijn?

Iris: "Mijn ervaring is dat karakterverandering (o.a. snel boos worden) vaak voorkomt bij frontaal hersenletsel, opgelopen na een auto-ongeluk of val op het voorhoofd. Ik vergelijk het vaak met een 'handrem'. De emotie slaat ineens toe, alsof de bliksem inslaat. Mensen met NAH herinneren zich nadien het voorval en vinden het heel erg dat ze zo door het lint gingen." Iris vervolgt: "Ook kan de plaats van het letsel (links of rechts) een oorzaak zijn van een stemmingswisseling of boze uitval. Tenslotte speelt vermoeidheid bij 70% van de mensen met NAH ook een rol. Te lang over je grenzen gaan en te veel doen kan zorgen voor plotselinge boosheid."

Kun jij bepalen wat de precieze oorzaak is?

Iris zegt meteen lachend: "Nee, dat is erg moeilijk. Met behulp van diagnostische middelen kunnen we een en ander vaststellen. Maar door gewoon met elkaar in gesprek te gaan, praten met cliënt en naastbetrokkenen komen we al een heel eind."

Op welke manier kan de omgeving hier het beste mee omgaan?

Iris is duidelijk: "Laat diegene met rust. Ga niet de discussie aan met de persoon die boos is. Probeer samen na te gaan wat het beste werkt aan ontspanning en om de boosheid te laten afnemen; wandelen, fietsen of naar muziek luisteren." Iris vertelt verder dat de persoon met NAH misschien ook zélf de keuze kan maken om de ruimte (op tijd) te verlaten. Het blijft lastig, want het valt niet altijd te voorspellen wat iemand gaat doen of gaat reageren.

Kan boosheid met de jaren toenemen?

"Dat kan zeker, vooral als men continue over de eigen grenzen gaat. Zowel de frequentie als de intensiteit kunnen toenemen."

Iris vervolgt het gesprek met Willie en Selle...

Wil je iets vertellen over jezelf?

Willie vertelt op emotionele wijze kort iets over wat er is gebeurd. In 2013 liep hij tijdens een operatie ten gevolge van complicaties hersenletsel op. Selle vervolgt: "De kinderen waren destijds nog zo jong, 5 en 8 jaar. We hebben als gezin veel moeten leren. Tuurlijk zitten de kinderen nu volop in de puberteit en dat maakt omgaan met de NAH wat lastiger, maar we hebben alles best goed op de rit. Al met al zijn we blij met deze afloop!"

Willie: "Ik werkte hiervoor op een basisschool als roostermaker, maar het lukte me niet meer. Ik verloor mijn baan. Zelfs het indraaien van een schroefje bleek moeilijk; ik kon hier erg boos om worden. Twee jaar geleden ben ik terecht gekomen bij Hersenz om hieraan te werken." Willie wil één ding benadrukken: "Ik was boos op alles en iedereen, maar ik ben nooit fysiek geweest richting Selle en de kinderen."

Hoe gaat het nu met je?

"Gelukkig komt de boosheid nu veel minder vaak voor. Maar het was een heftige tijd." Willie vervolgt: "Alle regelzaken met UWV zorgden voor stress en overbelasting. Dit had geen positieve uitwerking op mijn emoties. Afkoeling zoeken lukte me niet. Dat was vervelend, vooral voor de kinderen want ik wilde juist niet boos zijn."

Wat heeft jou nog meer geholpen?

Willie antwoordt: "Ik doe sinds enige tijd vrijwilligerswerk voor mensen met dementie in zorgcentrum de Eerdbrand en dat bevalt erg goed. Daarnaast ben ik betrokken als actieve vader op de basisschool van mijn jongste zoon; hoeveel vaders zeggen me dit na," lacht Willie.

En hoe hebben de kinderen en jij dit allemaal beleefd?

Ze vertelt dat er nu meer gecommuniceerd wordt binnen het gezin. Kinderen hebben meer moeite met relativeren van zaken of situaties. Selle: "Dus we hebben hen hierin geholpen. Scheppen van duidelijkheid, niet alleen voor ons maar ook naar de omgeving toe. Een mooi voorbeeld was een spreekbeurt houden op school over papa en zijn NAH; Willie ging mee als attribuut."

Selle vertelt ook nog een anekdote over het stoeien van Willie met de kinderen. Ze zien aan hun vader wanneer ze moeten stoppen: "Kijk eens naar de ogen van papa!" De aanwezigen lachen.

Willen jullie nog iets vertellen over de begeleiding die jullie hebben gehad?

Willie antwoordt: "Ik heb een groepsbehandeling gevolgd via Hersenz waar we met lotgenoten hebben gepraat over wat kan ik nog wel en wat niet? Het delen van je verhaal, gedachten en gevoelens. En dat was fijn. Ik vond herkenning."

Selle vult nog even aan: "Er is ook iemand thuis geweest voor begeleiding van het gezin. De kinderen werden er écht bij betrokken. Want ook voor hen viel het niet mee. Zij worden ook constant geconfronteerd met hun vader die "anders kan reageren". Helaas is dat nu gestopt, maar de module 'omgaan met verandering' heeft mij en het gezin rust gebracht. De nieuwe situatie én Willie zijn oké. Hij is goed zoals hij is!"

Na de pauze vragen en reacties: beknopte weergave

Vraag van een aanwezige: Hoe zijn jullie in contact gekomen met Hersenz?

"Via een advertentie in Groot Eindhoven. Elk jaar starten drie groepen in Eindhoven; in Den Bosch en Eerde één groep per jaar." Iris vervolgt: "Er zijn ook speciale

behandelprogramma's voor mensen met lichte NAH en hun naasten." Ze verwijst ook even naar informatieboekjes van Hersenz die op tafel liggen bij het andere informatiemateriaal.

Er komt een vraag over hoe te reageren op de boosheid: Iris antwoordt: "Als je naaste boos wordt, ga op tijd op weg en verzand niet in discussies. Het is aan te raden om hier van te voren op een rustig moment afspraken over te maken. Het leren controleren van je boosheid is moeilijk; je hebt helaas geen aan-uit knopje."

Ervaring van een gast: Het gebruiken van bepaalde medicatie bijv. bij stemmingswisselingen kan meer prikkels geven. Dit kan variëren van heel boos reageren, erg enthousiast zijn of ontremd gedrag vertonen. Soms worden ook antidepressiva geadviseerd om emoties te reguleren. Dit heeft wisselend resultaat, want niemand is hetzelfde. Maar vaak blijkt de combinatie medicijnen en gesprekken het beste te werken.

"Speelt het karakter van iemand ook nog een rol in dit verhaal?" Iris antwoordt: "Vaak wordt het karakter of de persoonlijkheid van iemand ná het letsel versterkt, zowel positief als negatief. Vooral het 'korte lontje' wordt vaak genoemd en ervaart de persoon met NAH en de omgeving als meest opvallend. En lastig om mee om te gaan. De plek van het letsel in de hersenen veroorzaakt vaak een specifieke gedrags- of karakterverandering, zoals boosheid of zich terugtrekken."

Selle vult aan: "Willie en ik hebben vijf jaar geleden met zijn zus en zijn beste vriend een Whatsapp-groep aangemaakt. Op momenten dat het nodig is, doe ik een apje uit en komen ze helpen om de emoties te laten zakken. Dat werkt erg fijn."

Een aanwezige vertelt: "Het is mij gelukt om zonder "hulptroepen" de boosheid onder controle te krijgen; meestal ben ik boos op mijn partner, maar dat ebt na een poosje vanzelf weg."

Iemand stelt nog een laatste vraag: In hoeverre is bekend dat bij erge boosheid de persoon met NAH pijn krijgt in het hoofd, op de plaats van het letsel? Dit wordt bevestigd door Iris. Bij een piek van overbelasting kan dit inderdaad gebeuren.

Willie sluit de avond af met een treffende quote: "Ik ben geen beperkte vader, maar een vader met een beperking."

Afsluiting én afscheid

Marjan bedankt de gastsprekers voor hun openhartigheid. Ook deze keer neemt Café Brein afscheid. Dit keer van Marij van de Velde, jarenlang vrijwilligster op de avonden van Café Brein. Ze ontvangt als dank voor haar inzet de 'vuurtoren' attentie en een bos bloemen. Iedereen wordt uitgenodigd om nog even gezellig na te praten met elkaar.

Datum volgende bijeenkomst en thema

De volgende Café Brein is op maandag 11 juni met als thema: "NAH en slaapproblemen". Meer informatie over het thema komt t.z.t. via de aankondiging en het persbericht.

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 en op de Café Brein Facebook pagina gemaakt door een van onze regelmatige Café Brein bezoekers: <https://www.facebook.com/groups/261194120699629/?ref=bookmarks>