

Thema van de avond en gastspreker

Kroegbaas Helen Navest verwelkomt de ruim 30 aanwezigen en gast Anke Vogels op deze Café Brein bijeenkomst. Anke komt het thema *Prikkels verwerken na NAH* toelichten vanuit haar ervaring als neuropsycholoog bij MMC en ? Behalve vanuit haar professionele werk heeft Anke ook persoonlijke ervaring met iemand met NAH in haar directe omgeving.

Samenvatting van de presentatie van de gastspreker

Het is belangrijk om te zien dat er een verandering komt in 'prikkelverwerking' bij mensen met NAH. Lichamelijke mankementen zijn op het eerste oog al zichtbaar maar mogelijk na jaren komen de onzichtbare gevolgen in emotie en gedrag verder naar voren. Prikkels zijn alle soorten informatie die bij je binnen komt, die je ziet, voelt, hoort, ruikt dus dat wat je zintuigen aan geven aan externe prikkels. Daarnaast zijn er ook interne prikkels, dus dat wat er IN jou leeft en roert. Het verwerken van prikkels kan voor mensen met NAH verstoord worden. Er komen in korte tijd veel prikkels op je af (in een restaurant terwijl je iets eet) of in lange tijd maar 1 prikkel bv je hoort en ziet nu mij. Hoewel... ook hier in de inrichting zijn zaken die soms te prikkelend zijn... tl-buizen of het licht van die buizen alleen al.

Iedereen kan prikkels filteren, de een wat makkelijker dan de ander maar voor mensen met NAH is het moeilijker om relevante prikkels te onderscheiden van het totaal.

Een vergelijking van prikkelverwerking voor iemand met NAH: een vierbaansweg met allerlei auto's die voorbij roetsjen, alles gaat wel goed. De mens met NAH ziet al de auto's niet over een gladde 4baansweg gaan maar over een hobbelige weg en dat veroorzaakt paniek, chaos en het verkeer stopt.

Reageren op prikkels lijkt in het begin van de dag haalbaar te zijn maar in de loop van de dag loopt de emmer vol. Logisch en helder denken komt in de knel want het hoofd is zoo bezig met het verwerken van zoveel opgelopen prikkels. Op tijd ingrijpen is mede afhankelijk van hoe iemand het hoofd kan bieden aan die prikkels. En van een gevoel: als ik me goed voel dan wil ik wel net ietsje verder gaan bv een halve marathon lopen bouw je op want je loopt niet meteen die hele marathon. Overprikkeling verwerken is oefenen in het zelf meer verdragen. Je kunt niet meer wat je kon, je kunt niet over je grens gaan, je kunt leren aanvoelen wanneer de emmer net niet overloopt, neem gas terug ... ontspan ... en probeer het dan opnieuw.

Zie het als een stijgende lijn: stel in jezelf een plan op: wat merk ik, wat merken anderen als de emmer gaat overlopen. Want een overlopende emmer vertroebelt je denken dus dan is het goed om te horen wat anderen dan zeggen. Richt je omgeving, je dag anders in zodat je minder in aanraking moet komen met prikkels. Breng in kaart wat voor jou ontspannende <> inspannende activiteiten zijn bv kun je 30 minuten de krant lezen of is dat na 15 minuten al genoeg?

Tips?!

= Organiseer een prikkelarme omgeving bij jou thuis want een studeerkamer aan de straatkant of naast de keuken met allerlei apparaten kan net te prikkelend zijn. Evenals verlichting door tl's, drukke achtergronden...

= Plan structureel momenten van ontspanning in in de dagstructuur

= Het herinrichten van je leven na een NAH kan makkelijker met een blauwdruk als: wat geeft me ontspanning en wat niet meer? Ik ken me als mijn vroegere ik en nu? Dit soort blauwdruk is handig maar iedereen is anders. De omgeving kent hier dan ook een belangrijke taak.

= Dit alles kan kort gezegd in een woord: *PRET*

P = pauzeren en plannen

R = rustige omgeving

E = een ding tegelijk

T = tempo aanpassen

Na de pauze nog vragen en reacties

- Zet maar in het verslag dat het handig is om deze avond rustig te kunnen na lezen
- De Activiteitenweger App van Meander Medisch Centrum is een planhulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten binnen de energiegrenzen. Je kunt dit in gebruik nemen en dit geeft je een overzicht van inspannende ontspanning <> ontspannende inspanning.
- 'Toch vervelend dat er zoveel op internet en computers te halen valt. Kan dat zelf niet, gaat fout dus waar is het te vinden op papier?'
- 'Opletten voor het een doet je het ander missen bv ik let op het weer en hoor dan niet wat mijn vrouw zegt'. Verdelen van aandacht is niet meer zo haalbaar.
- Wat je graag zelf wilt onthouden onthoud je zelf en belangrijke dingen onthoud je beter'. Als ik iets wil onthouden is dat emotioneel belangrijk voor me. Hoe meer tijd het neemt of

hoe meer beladen het voelt, hoe meer het in me beklijft. Fijne dingen worden redelijk onthouden, verdrietige zaken ankeren in detail in je hoofd.

- 'Zorg goed voor jezelf... maar als ik daar aan toegeef en dus moe thuis blijf mis ik sociale contacten'. Advies prediken is wankel want sociale contacten kunnen teveel prikkels geven maar teveel eenzaamheid kan ook negatief effect oproepen. Je kunt kiezen voor een prikkelende situatie en dan aanvaarden dat je erna rust moet nemen. Bewust kiezen, balans kiezen is soms verantwoord en legitiem.
- 'Het zoeken naar die grens kan moeilijk zijn. Kies tussen A en B, kies ik voor A en dan komt misschien C, D ... tot Z. Soms ga ik rijden in een rustige tijd en dan zit ik onverwachts in een file en drukte en dan komen emoties los'
- 'Wat mij helpt is dat ik aanvaard dat als ik crash, ik crash, het zij zo. Ik heb dan geleefd en dan weet en aanvaard ik dat ik bewust zal crashen'
- 'Belangrijk dat de omgeving begrip heeft voor je'. Je omgeving werkt mee als die snapt dat er dagen zijn waarop je niet veel kan of waarop je heleboel kunt. Leg dat uit aan die ander.
- 'Stop jezelf of die ander te verwijten dat je een keus maakt door dit en dus niet voor dat. Ga voor je eigen keuze'.
- Als je moeite hebt om te onthouden, schrijf het op een papiertje (een steekwoord bv of spreek het in op je mobiel) en dan kom je er later wel op terug.
- 'Ik zeg dan waar ik last van heb en krijg dan vaak een negatieve reactie'.
- 'De lepeltheorie?!' Zie onder aan samenvatting
- 'Mentale gevoeligheid in een folder heb ik meegenomen uit Blixembosch en in mijn omgeving uitgedeeld. Formats vind je op die site, maar je kunt ook een eigen flyer maken met uitleg wat er met je aan hand is. Scheel heleboel continue herhalen!'
- Zeg niet alleen dat je moe bent maar ook waarom je moe bent.

Helen bedankt Anke niet alleen in woorden maar ook met het traditionele symbool van Café Brein: de vuurtoren. Anke bedankt de aanwezigen voor hun aandacht en actieve inbreng. Aangename verrassing dat er zoveel onderling contact is ontstaan dat bezoekers zelfs het gebouw uit gewerkt moeten worden door een klassiek 'uit doen van de lichten!'.

Datum volgende bijeenkomst en thema

Het volgende Café Brein is op 1 augustus 2016 in Groet- en ontmoetcentrum op Kastelenplein 170 in Eindhoven. 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



<http://www.apps-store.nl/app/activiteitenweger/> **Activiteitenweger-app**



<http://www.hersenletsel-uitleg.nl/ermee-omgaan/lepeltheorie-nah>