



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

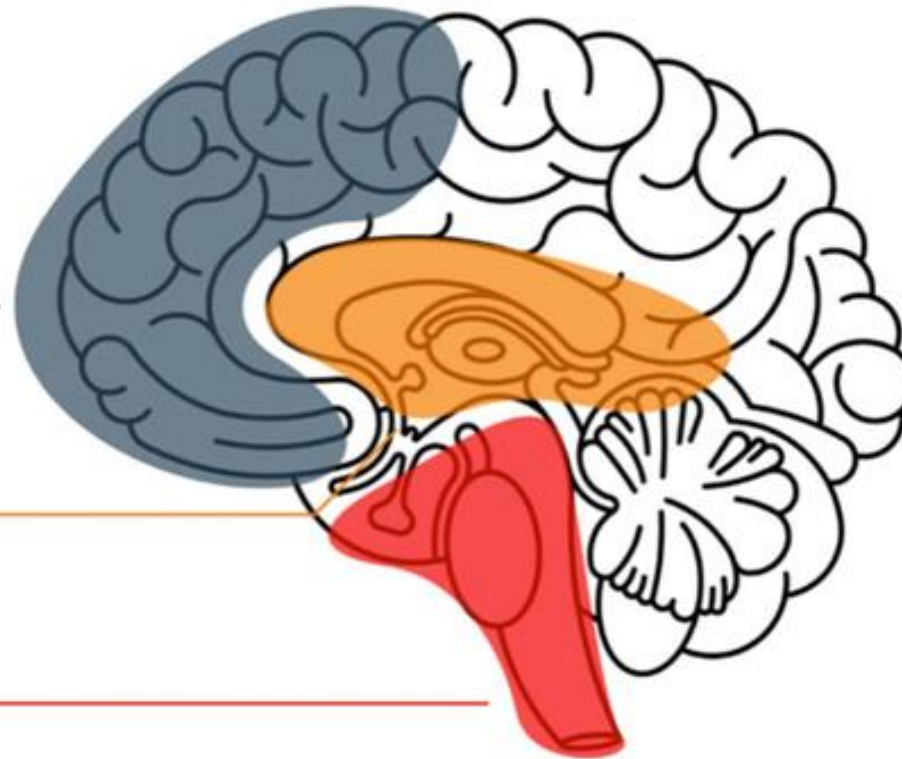
Rationele gedachten

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





Vragen?



SWZ/Hersenz

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

Meer informatie over het programma van Hersenz?

Kijk op www.hersenz.nl Of op www.swzzorg.nl voor data van informatiebijeenkomsten hersenz@swzzorg.nl / 088 - 799 8222