



# Gevolgen in emotie en gedrag na hersenletsel

het gevoel van samen



# Gevolgen in emotie en gedrag na hersenletsel

Mensen met hersenletsel, door een infarct, een bloeding of een ongeluk, kunnen klachten ervaren in hun gedrag. Dit kan zich uiten in zich somber of neerslachtig voelen, meer op zichzelf gericht zijn of sneller emotioneel zijn. Dit kan bij iedereen anders tot uiting komen.



## **Thuis**

Gedragsveranderingen na hersenletsel kunnen van persoon tot persoon verschillen. Vaak vallen klachten in gedrag en emotie pas op wanneer iemand weer thuis is, denk aan somber of neerslachtig voelen.

We zetten hierbij een aantal klachten op een rijtje met ook adviezen hoe hier mee om te gaan.

## Somber of neerslachtig zijn

Na hersenletsel is de kans op somberheid of depressie vergroot. Doordat uw brein uw stemming regelt, maar ook doordat u mogelijk blijvende beperkingen ervaart.

- Maak uw gevoel bespreekbaar.
- Wanneer uw omgeving luistert, kunt u samen ontdekken waar het verdriet vandaan komt. Mogelijk kunt u er samen een oplossing voor vinden, bijvoorbeeld door ergens op een andere manier mee om te gaan.
- Bedenk ook dat het heel begrijpelijk is dat u verdriet heeft omdat sommige dingen niet meer lukken, het is een rouwproces wat tijd nodig heeft.
- Verzamel ideeën over leuke dingen die u samen kan doen en bedenk van tevoren wat er zo leuk aan is, maar ook waar u tegenaan zou kunnen lopen (dus waar u rekening mee moet houden). Bekijk of activiteiten die niet meer lukken sinds het hersenletsel op een andere manier vorm gegeven kunnen worden zodat ze wel weer lukken.
- Plan fijne activiteiten in, ook als het even lastig is om u er toe te zetten. Vaak is de drempel hoog, maar is het uiteindelijk wel de moeite waard.
- Probeer zoveel mogelijk een dagstructuur vast te houden. Bijvoorbeeld kom op een bepaalde tijd uit bed, onderneem een activiteit, hou vaste eetmomenten aan.
- Als klachten aanhouden, kunt u contact opnemen met de huisarts of praktijkondersteuner voor verdere opvolging.

## Angst

Het kan zijn dat u zich angstig voelt na uw hersenletsel. Het is een eng idee dat u iets is gebeurd zonder dat u dit had kunnen voorkomen of zag aankomen.

- Praten helpt om duidelijk te krijgen waar u bang voor bent en te onderzoeken of de angst weg te nemen is (door bijvoorbeeld informatie of uitleg te krijgen). Daarnaast kan praten ook helpen om te ventileren en de angst te laten zakken. Zaken kunnen groter lijken als ze enkel in je hoofd bestaan.
- Bij aanhoudende angstklachten is het verstandig om de huisarts of praktijkondersteuner te raadplegen.

## Apathie

Na het hersenletsel kan het voorkomen dat u minder interesse heeft in activiteiten of anderen, maar ook geen motivatie meer voelt om dingen te doen. Ook kunt u zich onverschillig voelen of dat u meer in uzelf gekeerd raakt. Het kan ook voorkomen dat u dit vooral van anderen hoort. Daarom tips voor uw naasten:

- Van belang is dat de omgeving geduldig blijft, omdat dit een gevolg is van het hersenletsel en dit niet met opzet wordt gedaan.
- Probeer degene zoveel mogelijk te stimuleren, met (vroegere) activiteiten waarvan zeker is dat iemand dit leuk vindt.
- Hou hierbij de balans tussen rust en activiteit goed in de gaten.
- Activeer de zintuigen (ruiken, proeven, aaien, voelen).

## Meer op zichzelf gericht, minder sociale contacten

Het kan lastig zijn voor u of uw omgeving om met de gevolgen van uw hersenletsel om te gaan. Het kan dan verleidelijk zijn om contacten uit de weg te gaan en zo eventuele ongemakkelijke situaties te voorkomen. De kans dat uw vriendenkring verkleint en u minder fijne dingen doet is dan groot. Hierdoor kan u zich somber en eenzaam gaan voelen.

- Uw omgeving kan u aanmoedigen uw contacten te blijven onderhouden.
- U kan lid worden van een patiëntenvereniging, kijk eens op de websites verder op in deze folder.
- Misschien kan het contact een andere vorm krijgen (denk aan samenkomen met vrienden van de fietsclub terwijl fietsen niet meer mogelijk is).
- Oefen samen met iemand in stappen om ergens naar toe te gaan waar bekenden zijn. Vaak is het zo dat als u iemand vaker ziet, de “moeilijke vragen” over bijvoorbeeld wat er gebeurt is achterwege blijven en u samen weer een ontspannen contact opbouwt.



## Sneller emotioneel, snel huilen

Emoties kunnen na het hersenletsel dichter bij de oppervlakte komen te liggen, waardoor u sneller emotioneel kan worden zonder dat hier een directe aanleiding voor is. Dat betekent niet altijd dat u verdrietig of somber bent, maar dat een licht gevoelde emotie als medeleven, frustratie, moeheid of overprikkeling kan leiden tot bijvoorbeeld tranen in de ogen of lachen terwijl dit niet helemaal passend is in de situatie.

- Vraag om informatie hierover aan uw huisarts. Wanneer u het zelf begrijpt en kan uitleggen aan een ander, vermindert dat het gevoel van schaamte en creëert dit begrip bij een ander.
- Voor uw omgeving is het belangrijk om te weten dat het prettig is om de tranen te laten komen zonder er veel aandacht aan te besteden. Maak hier samen een afspraak over. Dat geeft rust.

## Sneller geïrriteerd, prikkelbaar

Na een hersenletsel kan het zijn dat u sneller geprikkeld reageert. Deze klacht kan worden beïnvloed door vermoeidheid of spanning.

- Ga na wanneer de prikkelbaarheid het meest voorkomt (bijvoorbeeld in de ochtend of avond, als er veel mensen in uw buurt zijn, bij het opleggen van hoge eisen door uw omgeving of uzelf, als dingen u te snel gaan). Door hier zicht op te krijgen kunt u er beter rekening mee houden, waardoor het eenvoudiger wordt om de klacht te verminderen of te voorkomen.

- Zorg dat u voldoende rustmomenten neemt. Als u moe bent, zal de prikkelbaarheid sneller toenemen. Denk ook aan rustmomenten tussen activiteiten door.
- Merkt u dat de prikkelbaarheid opkomt, benoem dit aan uw omgeving. Soms kan het dan helpen om u dan even terug te trekken (maak bijvoorbeeld een wandeling). Voor een naaste kan het ook helpen om even uit de situatie te gaan.
- Schrijf eventueel op waar de irritatie vandaan kwam, zodat u het met uw omgeving bespreekbaar kan maken.
- Voor uw omgeving is het belangrijk te weten dat u missers kan maken of soms wat rommeliger kan werken. Dit kan een gevolg zijn van uw hersenletsel. Het is niet helpend als uw omgeving altijd kritiek of hulp biedt, al is het nog zo goed bedoeld.

## Ontremming

Het kan zijn dat u na het hersenletsel minder controle hebt over bijvoorbeeld uw emoties, dat u dingen zegt die niet gepast zijn of dat u overmatig gaat eten of drinken.

- Uw omgeving kan u feedback geven, afremmen en bijsturen en hun eigen grens aangeven. Hierdoor wordt u meer bewust van uw gedrag. Dit is niet ter voorkoming dat het weer gebeurt, maar ter bewustwording.
- Uw omgeving kan u ondersteunen door te vertellen wat zij van u verwachten op dat moment (kort en concreet).
- Breng in de omgeving grenzen aan, bijvoorbeeld door eten en drinken in afgemete hoeveelheden op tafel te zetten.
- Zorg voor structuur in uw huishouden. Doe bijvoorbeeld taken in het huishouden op een vaste manier. Zo wordt het een gewoonte.

Herkent u of uw naasten zich in een van deze klachten en helpen de adviezen onvoldoende? Bespreek dit dan met uw huisarts of kijk op een van de volgende websites voor meer informatie:

[www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl)  
[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)  
[www.hersenletsel-uitleg.nl](http://www.hersenletsel-uitleg.nl)  
[www.breinlijn.nl](http://www.breinlijn.nl)



Archipel biedt een combinatie van zorg, wonen en welzijn in regio Eindhoven, die kwetsbare mensen in staat stelt zo lang mogelijk te leven op de manier waarop zij dat gewend zijn.

Sinds de oprichting in 1993 hebben we een breed aanbod ontwikkeld, passend bij de uiteenlopende (zorg)behoeftes van (thuiswonende) ouderen. Of het nu gaat om een prettige woonomgeving, meer sociale contacten of zorg: voor iedere vraag gaan we op zoek naar de beste oplossing. Daarnaast zijn we er ook voor mensen met ernstige chronische ziektes zoals Huntington en Korsakov. Voor iedere bijzondere aandoening hebben we een eigen expertisecentrum, waarin we werken aan de ontwikkeling van de specifieke kennis om de gespecialiseerde zorg te kunnen leveren.

Bij het beantwoorden van de vragen waar kwetsbare mensen vandaag én morgen tegenaanlopen, vormt eigen regie het belangrijkste uitgangspunt. Onze zorg, het wonen en het welzijn zijn er daarom op gericht dat cliënten zo lang mogelijk zelf aan zet blijven. Zo maken cliënten eigen keuzes die eraan bijdragen dat zij zo veel mogelijk vrijheid, zelfstandigheid en levenskwaliteit ervaren. En waardoor ze kunnen leven zoals ze dat zelf willen en gewend zijn.

### **Archipel Dommelhoef**

Parklaan 97  
(hoofdingang aan de Nachtegaallaan)  
5613 BC Eindhoven  
Tel. 040-261 0111  
[dommelhoef@archipelzorggroep.nl](mailto:dommelhoef@archipelzorggroep.nl)