

Gedragsveranderingen

Tips voor omgaan met gedragsveranderingen na niet-aangeboren hersenletsel (NAH)



Geef om je hersenen

Hersenstichting



Het gedrag

In de hersenen worden iemands persoonlijkheid en gedrag geregeld. Als iemand niet-aangeboren hersenletsel (NAH) oploopt, kunnen er veranderingen optreden in het gedrag. NAH is schade aan de hersenen, ontstaan in de loop van het leven, als gevolg van bijvoorbeeld een beroerte, hartstilstand of ongeluk.

De veranderingen in iemands emoties en gedrag zijn het minst zichtbaar, maar misschien wel het meest ingrijpend. Ze beïnvloeden namelijk alle sociale relaties.

Gedragsveranderingen kunnen een **direct** gevolg zijn van schade aan de hersenen. Als het veranderde gedrag een psychische reactie op het hersenletsel is, is het een **indirect** gevolg. De veranderingen kunnen ook een combinatie van beide zijn. Welke veranderingen optreden is afhankelijk van de plaats en ernst van de schade in de hersenen, en van persoonlijke factoren zoals leeftijd en leefstijl.

De veranderingen kunnen zowel **positief** als **negatief** uitpakken. Het is belangrijk om te weten wat de oorzaak is van het veranderde gedrag. Een verkeerde interpretatie kan namelijk leiden tot een verkeerde manier van ermee omgaan.

Omgeving

Niet alleen de patiënt krijgt te maken met de gedragsveranderingen, ook de mensen in zijn of haar omgeving. Partners van mensen met een hersenaandoening noemen juist de gedragsveranderingen als het moeilijkste om op den duur mee om te gaan.

Tips:

Beter omgaan met gedragsveranderingen

Verhoogde prikkelbaarheid, snel geïrriteerd zijn

Verminder het aantal prikkels en zorg voor voldoende rustpauzes. Bijvoorbeeld: Vermijd gesprekken met meer dan één persoon, zorg dat er géén radio of tv als achtergrondgeluid aanwezig is, voer taken uit in kleine stapjes.

Ontremming, wat kan leiden tot sociaal ongepast gedrag

Vertel vriendelijk en duidelijk welk gedrag u wenst en doe eventueel voor wat u bedoelt. Probeer tekens/signalen af te spreken voor situaties waarin iemand dreigt 'door te slaan'. Zo vermijdt u steeds te moeten corrigeren.

Depressie, sombere stemming, passiviteit

Het is verstandig om bij depressieve klachten in beweging te blijven (wandelen, fietsen), contacten vast te houden en vaste bedtijden aan te houden – ook als iemand er geen zin in heeft.

Dwanglachen/huilen, geen controle over huilen of lachen

Door het te negeren of de aandacht af te leiden - bijvoorbeeld door iemands naam te noemen - is het snel over. Echte emotie laat zich niet zomaar onderbreken.

Dit zijn slechts voorbeelden van gedragsveranderingen. Niet alle veranderingen komen tegelijkertijd en bij iedere patiënt voor. Het kan zelfs voorkomen dat de patiënt zelf vindt dat zijn gedrag niet is veranderd.

Tips:

Beter omgaan met een veranderde situatie

- Het is soms moeilijk te aanvaarden dat iemand van gedrag en persoonlijkheid is veranderd. Het kan helpen als u beseft dat de gedragsveranderingen een **blijvend** gevolg zijn van de aandoening.
- Onderschat, verdoezel en negeer het 'anders zijn' niet. **Praat erover** met elkaar en vertel wat er niet goed gaat. Vertel vooral ook wat er wél goed gaat; waardeer wat iemand probeert, ook als dat mislukt.
- De onzichtbare gevolgen van hersenaandoeningen leiden vaak tot onbegrip. Vertel vrienden en kennissen wat er aan de hand is, **leg uit** wat iemand wel en niet kan en hoe het beste met hem om te gaan.

Maakt u zich zorgen, ga dan naar uw huisarts. Deze kan, indien nodig, doorverwijzen voor een neuropsychologisch onderzoek.

Meer informatie

Kijk op www.hersenstichting.nl of bel/mail de Infolijn:

070 - 209 22 22 (9.30-12.00u) of infolijn@hersenstichting.nl.

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070-360 48 16

info@hersenstichting.nl

www.hersenstichting.nl



Hersenstichting

