

Folder voor jongeren
(14-18 jaar)
Versie niet-aangeboren hersenletsel

PZC Dordrecht

Jannet van Klaveren, psycholoog

(jannet.vanKlaveren@pzc-dordrecht.nl en 06-11440860)

Inleiding

Voor jou is er veel veranderd de afgelopen periode, omdat jouw familielid ernstig hersenletsel heeft gekregen. Daardoor kan hij of zij heel veel dingen niet meer en hebben jullie geen of heel weinig contact meer. Dingen die je vroeger leuk vond om samen te doen, gaan nu niet meer.

Er kunnen verschillende redenen voor dit ernstige hersenletsel zijn. Misschien is er wel een erg ongeluk gebeurd, is het hart ineens stil komen te staan of is er een bloedvat in de hersenen kapot gegaan.

Opeens staat ook heel jouw leven op zijn kop en is alles anders. Het is heel logisch dat deze situatie verschillende emoties oproept zoals boosheid of verdriet. Misschien voel jij je wel alleen en niet begrepen in deze situatie. Iedereen gaat op een andere manier om met deze ingewikkelde emoties en dat is allemaal ok!

In deze folder kun je informatie vinden over hersenletsel en over hoe je hiermee kunt omgaan.



Het kan helpend zijn om deze folder te bekijken en bespreken met iemand waar jij je veilig bij voelt. Dat kan een vriend of vriendin zijn, een docent of iemand in je familie. Het kan zijn dat het lezen van deze folder boosheid of verdriet oproept. In dat geval kan deze persoon er ook voor jou zijn. Deze gevoelens zijn niet fijn, maar horen er helaas wel bij! Soms kan het delen van deze gevoelens juist een hechtere band geven met degene waar jij deze mee deelt, waardoor jij er minder alleen voor staat.

Als je verdwijnt
Zo plots
Zo snel
Weet je dan wel
Dat ik je mis
En dat het zonder jou
Niet meer hetzelfde is

Fem.

Bart (16 jaar):

‘Er is een hoop gebeurd afgelopen jaar. Sinds het hersenletsel merk ik pas echt goed wat mijn vader allemaal voor mij deed. Ik vind het jammer dat ik dit niet eerder heb uitgesproken naar hem. Gelukkig kan ik bij hem langsgaan en er op die manier voor hem zijn. Ik mis hem enorm, vooral als ik aan het voetballen ben en hij mij niet meer toejuicht vanaf de zijlijn. Ik kan dan boos doen, maar ben eigenlijk vooral verdrietig.

Vul deze vragen in:

Wat is er met jouw familielid gebeurd?

Wat is er allemaal veranderd bij jouw familielid?

Wat is er allemaal voor jou veranderd?

Anna (15 jaar): Ik ga elke dag naar school en spreek af met vrienden. Soms lijkt het alsof mijn moeder gewoon naar haar werk is gegaan en straks weer thuis zal komen. Dan voelt het even hetzelfde, maar daarna komt de harde klap dat het nooit meer hetzelfde wordt.



Wat doen de hersenen?

Zonder je hersenen kan je niet leven. Zij zorgen ervoor dat je ademhaalt zonder daarbij na te denken en dat je kunt rennen en springen zonder te vallen. Ze waarschuwen voor gevaar. Dankzij je hersenen kan je dingen onthouden. Dat is handig als je dingen wilt leren.

De **hersenen** of het **brein** kun je vergelijken met de hoofdcomputer van mens en dier. Je hersenen regelen werkelijk alles in je lichaam en je kan eigenlijk niet zonder. Je hersenen zorgen onder andere ervoor dat je niet vergeet adem te halen, dat je organen werken enzovoorts. Kortom alles wat jou doet leven.

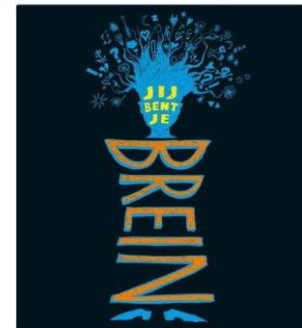
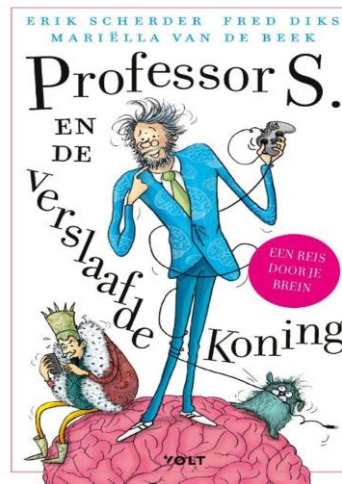
Wil je er meer over weten?

Kijkmateriaal

Je kunt de volgende filmpjes op YouTube vinden:

- Animatiefilm: hoe werken de hersenen
- Hoe leer je iets?? Topdocs extra
- Hersenen: functies en stoornissen
- Iets complexer: Het Brein deel 1: Prof. Dr Erik Scherder in de Wereld Draait Door University.

Leesvoer



Dick Swaab & Jan Paul Schutten

JIJ BENT JE BREIN

ALLES WAT JE WILT WETEN OVER JE HERSENEN

*Heider en humoristisch - wil dat houd mogen wel meer wetenschapsoeken
geïnteresseerden zijn. - 10/10

Kijk ook op

<https://npofocus.nl/artikel/7792/hoe-werken-de-menselijke-hersenen>

Pratende zenuwcellen:

In je hersenen zitten overal zenuwen. Deze zenuwcellen zijn heel slim. Ze raken elkaar niet aan, maar geven wel informatie aan elkaar door via zenuwbanen. Deze zenuwbanen zoeken steeds nieuwe verbindingen. De pratende zenuwcellen vormen samen grote netwerken. Gelukkig kunnen er steeds nieuwe netwerken komen als je iets nieuws leert. Door dingen te oefenen, worden uiteindelijk nieuwe netwerken gevormd en heb je iets nieuws geleerd.

Hersenhelften:

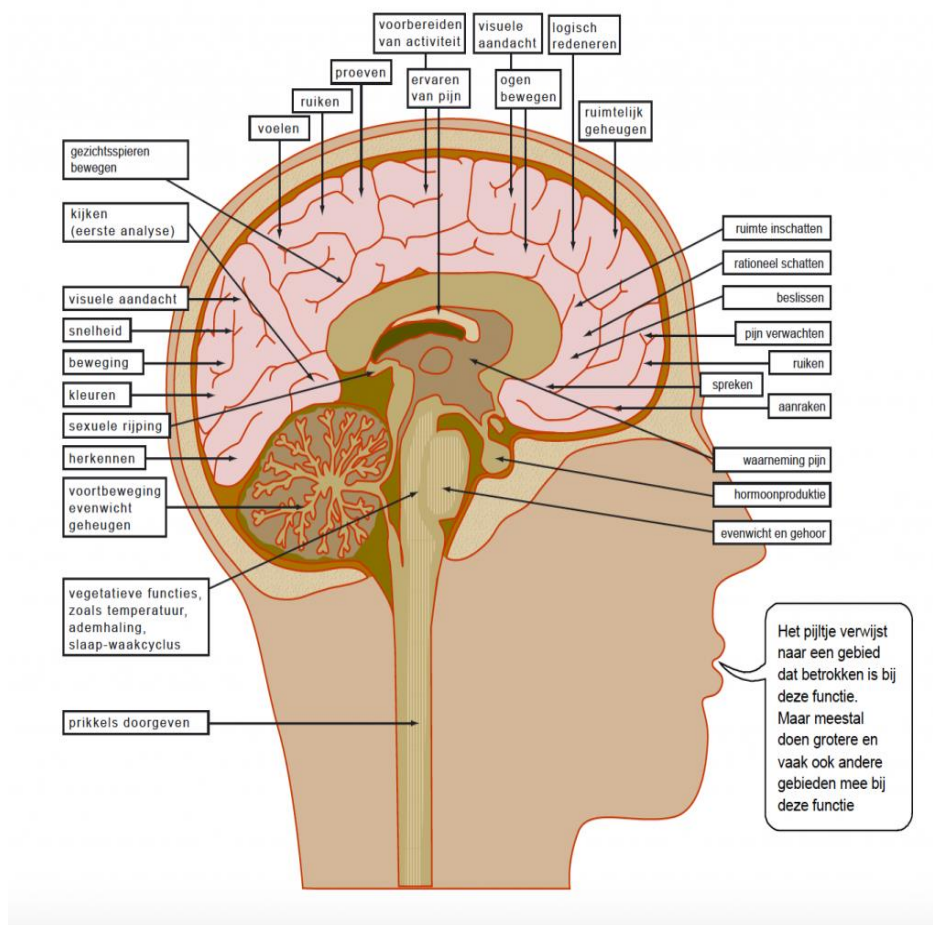
Je hebt twee hersenhelften, waartussen een hersenbalk zit. Deze hersenbalk is eigenlijk een soort brug, waardoor er contact is tussen de beide hersenhelften. Je rechterhersenhelft regelt dingen voor het linkerdeel van het lichaam en andersom. Als je met je linkervoet schopt, stuurt je rechterhersenhelft dit aan.

De hersenstam:

De hersenstam is het eerste deel van de hersenen wat ontstaat als een baby in de buik zit. Het is een erg belangrijk hersendeel, want het stuurt je ademhaling, temperatuur, hartslag en bloeddruk. Dit doet hij allemaal automatisch.

Hersenkwabben:

De hersenen bestaan uit verschillende kwabben, die allemaal een verschillende functie hebben. Alle kwabben staan met elkaar in verbinding, dus als er in de ene kwab iets niet goed gaat kan dat effect hebben op een functie in een andere kwab.



Hersenletsel:



Je kunt je voorstellen dat er veel verandert als de hersenen erg zijn beschadigd. Ook als iemand weer bij bewustzijn komt, is de kans groot dat er allerlei problemen zijn. Welke problemen iemand heeft hangt af van hoe erg de hersenen kapot zijn, maar ook waar de beschadiging in de hersenen precies zit.

- Geestelijk:** Een verandering van persoonlijkheid. Iemand kan bijvoorbeeld sneller boos zijn of sneller huilen. Soms zijn mensen sneller bang of juist vrolijker dan eerder.
- Lichamelijk:** Gedeeltelijke verlamming, verlies van spierkracht, niet goed je plas en poep kunnen ophouden, epilepsie of lichamelijke pijn. Mensen kunnen ook problemen ondervinden met zintuigen (taal, zicht).
- Denken en doen:** Problemen in het denken en doen (cognitieve functies). Hierbij kan je denken aan: vergeetachtigheid, niet goed kunnen plannen en organiseren, moeite met het oplossen van problemen, moeite met het omgaan met veranderingen, snel afgeleid zijn, langzamer zijn met reageren, moeite hebben om nieuwe dingen te leren en zich vergissen zich in tijd en plaats.
- Communicatie:** Moeite met het begrijpen van taal of moeite hebben met praten. Dit noemen we ook wel afasie.
- Zintuigen:** Iemand kan gevoeliger zijn voor prikkels, dus juist meer opmerken (aanraking, pijn, warmte, kou enz.) of juist minder opmerken. Soms kunnen mensen minder goed zien of horen.

Wil je meer weten?

www.verdermethersenletsel.nl

<https://www.hersenletsel-uitleg.nl/>

Kate, 15 jaar: "Sinds mijn vader NAH heeft probeer ik nog meer te doen voor mijn moeder en in huis. Hierdoor kom ik niet altijd aan school toe, wat ervoor zorgde dat ik moest blijven zitten vorig jaar. Sinds ik er met mijn mentor over heb gepraat en hij mij tips heeft gegeven, maak ik een planning wanneer ik echt aan school ga zitten i.p.v. helpen in huis. Dit heeft mij geholpen."

Deze situatie roept allerlei emoties op. Probeer deze vragen te beantwoorden:

Wat mis je het meest?

Ben je boos of verdrietig over wat er is gebeurd?

Aan wie kan jij vertellen dat je verdrietig of boos bent?

Wat helpt jou als je boos of verdrietig bent?

Wat kan helpen:

Neem de tijd voor je verdriet: je kunt er over schrijven, over lezen of over praten met anderen. Je kunt bijvoorbeeld in een dagboek hierover schrijven (mooie herinneringen of dingen die je mist).

Het klinkt misschien raar, maar je kunt verdriet ook een beetje vieren. Dat je zo verdrietig bent, betekent ook dat je veel van je familielid houdt. Als je er even bij stil staat en benoemt wat er allemaal zo fijn was, kan je soms glimlachen door je verdriet heen.

Als je meer erover wilt zien:

Zoek op YouTube de volgende filmpjes:

- Omgaan met emoties-therapieland (eenvoudig)
- Alfred & Shadow- a short story about emotions (ingewikkelder)

Rouw:

Joris 14 jaar: 'Als je je verdriet toelaat en laat zien dan kunnen andere mensen je helpen en troosten. Dan gaat je verdriet sneller over. Dus ik denk dat je het niet moet wegstoppen.'

Er is iets ergs gebeurd met jouw familielid, waardoor je diegene eigenlijk een beetje bent kwijtgeraakt. In dit geval is hij of zij er nog wel, maar is diegene anders dan vroeger (dus het lijkt soms iemand anders).

In het boek 'Alles wat was' van Stine Jensen staat dit over rouw: 'Iemand verliezen kan ingewikkelde gevoelens oproepen. Je kunt heel boos worden of je eenzaam, opgelucht, machteloos of moe voelen. Voor alle emoties die je voelt als je iemand bent verloren, is een speciaal woord: rouwen. Eigenlijk is dat woord ook toepasbaar voor jouw situatie. We noemen dit ook wel rouw door levend verlies. Er zijn veel soorten rouw: klein en groot, kort en lang, licht en zwaar. Wat en hoeveel je voelt hangt erg af van hoe erg het verlies voor jou is. Het hangt er ook van af hoe jij zelf in elkaar zit.

Verdriet is als een golfbeweging van de zee. Soms overspoelt die je en dan weer trekt die zich terug. Soms zijn golven hoger dan anders en stormt het zelfs. Dan is het fijn als er iemand in de buurt is die ervoor zorgt dat je niet helemaal kopje-onder gaat. Het verdriet om iemand van wie je heel veel houdt, zoals een vader of moeder of broer of zus, kan wel een leven lang duren. Soms gaat verdriet in de loop van de tijd wel anders aanvoelen.'

Wat kan helpen?

Zoek een manier om op bepaalde momenten stil te kunnen staan bij de band die je hebt met je familielid en wat je mist. Zoek bijvoorbeeld een mooi plekje in huis waar je iets zet om aan je familielid te denken. Bijvoorbeeld een mooie tekening, foto of voorwerp van hem of haar. Je kunt er dan af en toe even naar kijken en stil staan bij wat je voelt. Je kunt ook een brief schrijven aan je familielid en deze soms opnieuw lezen. Sommige mensen nemen iets in bed wat hen aan diegene herinnert (bijvoorbeeld kleding of een knuffel).

Op deze manier kan je er soms bewust voor kiezen om er bij stil te staan en is het misschien makkelijker om dit op andere momenten juist even los te laten (en er daardoor even minder aan te denken).

Jazmyn 15 jaar: 'Groot verdriet hou ik altijd voor mijzelf. Ik vind het lastig om uit te leggen waarom. Ik denk dat je iets moeilijks pas later kunt vertellen. Dan kan je het eerst goed verwerken, zonder dat anderen zich er mee bemoeien. '

Als je meer wilt lezen:

