

NAH: HOE (SAMEN) VERDER?

Professionals in NAH 2016

**Hans van Dam, zelfstandig gevestigd docent en
consulent NAH**

PROGRAMMA

- **Belangrijke vragen vooraf**
- **Struikelblokken**
- **Mogelijkheden**
- **Afsluiting**

EERSTE BELANGRIJKE VRAGEN:

- **Getroffene:**

- ✓ **Kun je zelf verder in het leven?**
- ✓ **Kun je zelf verder met de ander?**

Partner:

- ✓ **Wil je met de ander verder?**
- ✓ **Kun je met de ander verder?**

STRUIKELBLOKKEN (1)

- **De schok van de gebeurtenis – hoe groot was/is de veerkracht?**
- **De vooruitzichten op (verder) herstel: aanwezig of niet?**
- **Bij ziekten die verergeren: de steeds veranderende situatie, die steeds om aanpassing vraagt.**
- **De veranderingen in gedrag, denken, emoties**

BELANGRIJKE VERANDERINGEN IN GEDRAG, DENKEN EN EMOTIES (1)

- **Afname van empathie (invoelingsvermogen).**
- **Zich moeilijk een beeld van je mogelijkheden en onmogelijkheden kunnen voorstellen.**
- **Moeite met nadenken over jezelf en je eigen gedrag.**
- **Afname van initiatief – ‘het komt er niet van’.**
- **Moeite met concentratie**
- **Moeilijker schakelen van het ene naar het andere onderwerp**
- **Geheugenproblemen**

BELANGRIJKE VERANDERINGEN IN GEDRAG, DENKEN EN EMOTIES (2)

- **Veranderingen in emoties (bijvoorbeeld snel boos, of juist vervlakking, emoties die uitdoven)**
- **Gedrag niet meer goed kunnen uitstellen**
- **Meer moeite om iets te doen waarvoor de motivatie alleen uit jezelf moet komen (bijvoorbeeld huishoudelijk werk).**
- **Verandering in stemming, bijvoorbeeld sneller somber.**
- **Vermoeidheid.**

STRESS

- Hersenen zijn uiterst gevoelig voor stress.
- Stress in de hersenen treedt veel eerder op dan je merkt.
- *Na hersenbeschadiging neemt de gevoeligheid voor stress toe.*
- Langdurig hoog cortisol (stresshormoon) heeft invloed op vrijwel elk hersengebied en verergert waar je al last van had!

STRUIKELBLOKKEN (2)

- **De persoonlijke betekenis van gevolgen van NAH - hoe ingrijpend zijn gevolgen in iemands leven?**
- **De steun van naasten, vrienden – ook na langere tijd.**
- **De kwaliteit van hulpverlening**
- **Daginvulling: voor iemand zinvol?**
- **Niet meer lief kunnen zijn zoals je dat eerder kon.**

MOGELIJKHEDEN (1)

- *Samen* een weg zoeken in het andere leven
- Open kunnen bespreken van struikelblokken, ook die rondom grenzen van wat voor iemand nog aanvaardbaar is.
- Beseffen/begrijpen dat de ander altijd een andere weg door verdriet gaat (zonder hersenletsel al een opgave!).
- Hulp durven vragen

MOGELIJKHEDEN (2)

- **Naasten die zich realiseren dat van hen meer aanpassing wordt gevaagd dan van getroffene.**
- **Naaste die persoonlijke ademruimte creëert.**
- **Onder ogen zien dat soms pijnlijke keuzes in samenleven onvermijdelijk zijn.**
- **Samen zoeken naar waarin liefde en verbondenheid nog wel uitdrukking kan vinden.**

MOGELIJKHEDEN (3)

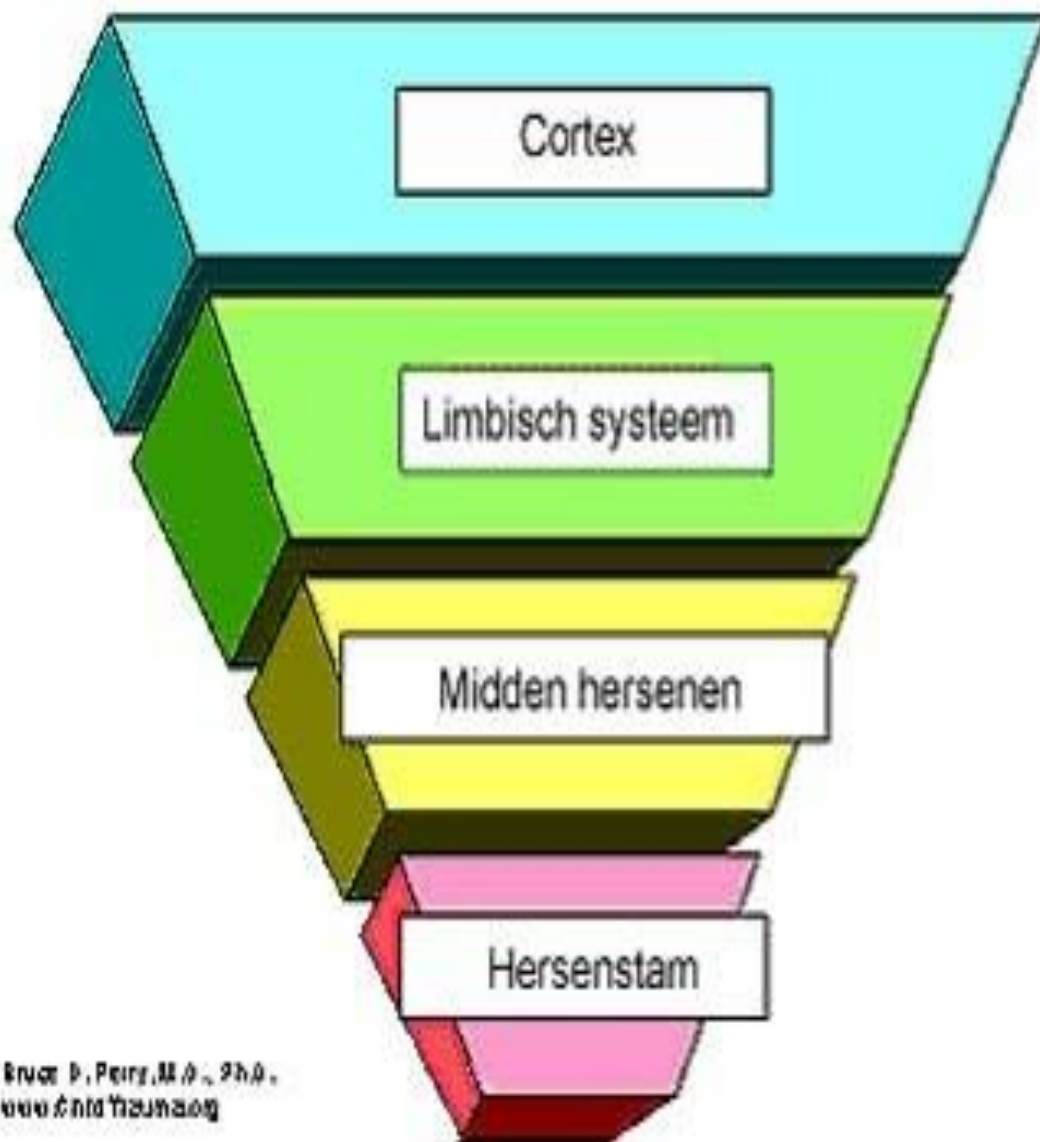
- Vanuit de zaal werden wisselend nog andere mogelijkheden genoemd. O.a. Humor en dan met elkaar en geen humor over iemand...
-
-
-

MOGELIJKHEDEN (4)

- **De rij mogelijkheden is niet eindeloos....**
- **Belangrijk: hoe te leven met teleurstellingen en met de altijd beperkte mogelijkheden om die te overwinnen?**

NIEMAND KAN HET ALLEEN!

tekening 1

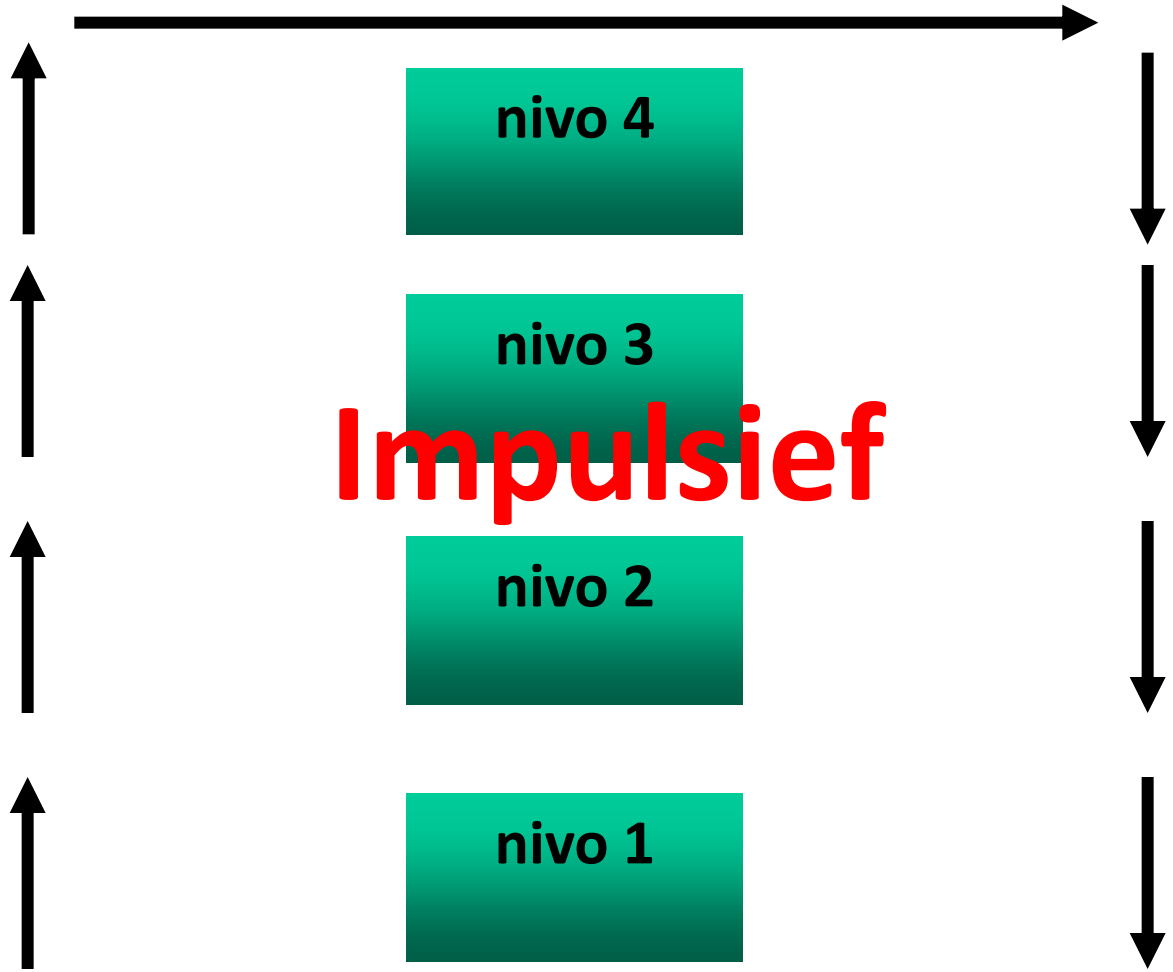


Weloverwogen,
Intentioneel gedrag
Abstract denken
Concreet denken
Affiliatie

"Hechting"
Seksueel gedrag
Emotioneel gedrag
Motorische regulering

"Prikkeling"
eetlust/verzadigdheid
Slaap
Bloedruk
Hartritme

Lichaams temperatuur



nivo 4

nivo 3

Impulsief

nivo 2

nivo 1