

Klachten als gevolg van hersenletsel?

Met Hersenz leer je omgaan met de gevolgen

Hersenz is een behandelprogramma voor mensen met hersenletsel en hun naasten die willen leren omgaan met de gevolgen van hun hersenletsel en een nieuwe balans in hun leven willen vinden.

Heeft u of uw naaste klachten overgehouden aan een **beroerte, ongeval, hersenoperatie** of zuurstoftekort door een **hartstilstand**? Bijvoorbeeld vermoeidheid, overprikkeling, vergeetachtigheid, problemen met aandacht, snel boos worden, somberheid of afasie? Lukken de gewone dingen niet meer of kunt u of uw naaste weinig hebben? Het zijn **bekende klachten na hersenletsel**.

Voor de onzichtbare gevolgen van hersenletsel zorgen voor problemen en onbegrip. Ook voor de **partner of kinderen** is het vaak zwaar dat hun naaste veranderd is.

In de eerste periode na het letsel vindt het meeste herstel plaats. Daarna kan er nog veel verbeteren door anders met de gevolgen om te gaan. **Hersenz** kan daarbij helpen. Ook als iemand al langer hersenletsel heeft, valt er vaak nog veel winst te behalen.

Hersenz is een uniek **behandelprogramma** voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten. Het is gericht op het **leren omgaan met het hersenletsel** en het vinden van een **nieuwe balans in het leven**. Hersenz is bedoeld voor mensen die de eerste revalidatie achter de rug hebben.

De behandeling bestaat uit verschillende modules: Omgaan met veranderingen, Grip op je energie, Denken en doen, een beweegprogramma en een partnermodule. Regelmatig komt er een behandelaar bij u thuis. Voor mensen met afasie is er een apart programma.

Hoofdbehandelaar is een GZ-psycholoog. Ook kunnen een cognitief trainer, psychomotorisch therapeut, fysiotherapeut en afasietherapeut betrokken zijn.

De behandeling wordt **volledig vergoed**.



Ineke

‘Ik kon ontploffen door kleine dingen’

Ineke (41) kreeg op haar 36ste een hersenstaminfarct. Daardoor heeft ze last van vermoeidheid in haar hoofd, overprikkeling en aandachtsproblemen. “Mijn hoofd raakt dan vol geluid en licht. Denken wordt moeilijker. Het is dan chaos in mijn hoofd en ik kan ontploffen over kleine, onnozele dingen” Ineke kon niet meer werken en raakte veel van haar sociale leven kwijt. Ook haar relatie kwam onder druk te staan. Na een half jaar revalideren begon ze bij Hersenz. “Ik heb er geleerd hoe ik mijn energie over de dag moet verdelen om overprikkeling en frustratie te voorkomen. Voorheen had ik geen idee hoe ik dat moest doen.”

Ineke wilde graag beter samenwerken met haar man. “We nemen nu de weekplanning met elkaar door. We hebben een flinke dip gehad, maar hebben ons beeld van de relatie bijgesteld. Het is veranderd, ik ben veranderd. Ik was zacht en meegaand en nu feller en assertiever.” Haar man Dennis volgde de partnermodule. “Dat heeft hem gesterkt. Hij pakt nu het normale leven weer op. Hij gaat weer vissen met collega’s.” Het behandeltraject was pittig maar heeft haar veel gebracht: “Ik hang minder aan mijn man. Door zelf dingen te leren ben ik sterker geworden, zelfstandiger en minder paniekerig.”



Raoul

‘Het was erg onrustig in ons gezin’

Raoul kreeg in 2016 een hartstilstand en lag vijf dagen in coma. Hij heeft er forse geheugenproblemen aan overgehouden. Na anderhalf jaar poliklinische revalidatie bleek dat hij niet meer kon werken. “Ik was boos en verdrietig en had nergens meer zin in. Onze dochters ontweken me en mijn vrouw had aan mij een heel andere partner. Het was erg onrustig in ons gezin.” Een medisch maatschappelijk werker wees Raoul op Hersenz. “Ik heb erg getwijfeld of ik het moest doen. Ik dacht: hoe gaan die mensen mij ooit

snappen. Maar ze begrepen alles heel goed. Je wordt begeleid in jouw eigen tempo en vanuit jouw eigen waarden. Dat voelt zo bevrijdend.” Hersenz had ook veel aandacht voor het gezin. “Mijn vrouw heeft de partnermodule gevolgd en mijn thuisbehandelaar heeft veel uitleg gegeven aan de kinderen. Mensen om me heen zien het effect ook. Ze zeggen: goh, vorige keer was je zo down en nu ben je helemaal opgefleurd. Ik had het niet verwacht maar Hersenz heeft me geholpen om mijn leven weer op te pakken”.

Ook leren omgaan met hersenletsel? Het kan!

Neem contact met ons op via info@hersenz.nl of kijk op www.hersenz.nl.

Wil je weten of Hersenz iets voor u of uw naaste is? Doe de test op: www.hersenz.nl/doe-de-test.



— 140.000

Jaarlijks krijgen 140.000 mensen hersenletsel van wie er 40.000 blijvende beperkingen overhouden. Dat is bijna 4% van de Nederlandse bevolking

— 650.000

In Nederland leven 650.000 mensen die beperkingen ervaren door hersenletsel.

‘Ik stopte het maar weg, tot het emmertje overliep’

Gert-Jan volgt de behandeling van Hersenz. Hij kreeg een herseninfarct toen zijn zoon zes jaar was. Na maandenlange revalidatie kon hij weer lopen. Maar weer vader en partner zijn, was andere koek. Hij raakte bovendien arbeidsongeschikt. “Ik wilde de sterke man zijn, de kostwinner. Maar ik raakte uitgeput door totale overbelasting.” Toen hij aan Hersenz begon was hij behoorlijk depressief. “Als ik in de

spiegel kijk, zie ik mezelf wel maar ik ben mezelf niet meer. Ik was niet in staat om te verwerken wat me was overkomen. Ik stopte het maar weg, tot het emmertje overliep.” Bij Hersenz is hij er over gaan praten en onder ogen gaan zien wie hij was en wie hij nu is. Dat is intensief. “Maar het is ook een warm bad. Al die goede specialisten! De klik in de groep is ook heel fijn.”



Gert-Jan