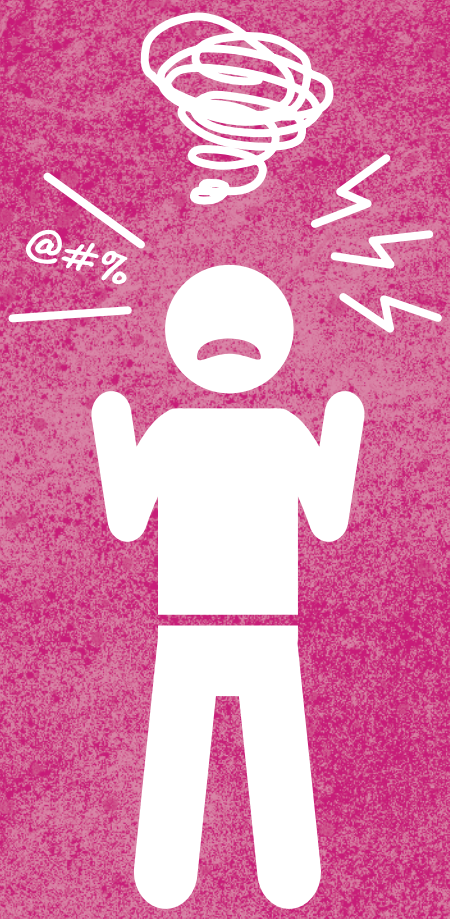

KORT LONTJE

> AGRESSIE
> OORZAKEN
> GEVOLGEN VAN EEN KORT LONTJE
> HET KORTE LONTJE VAN MARCEL
> INGEBORG HARBERTS, BEHANDELAAR BIJ HERSENZ
> TIPS: STOP DENKEN DOEN / BEDENK ALTERNATIEVEN

> AGRESSIE

Emoties en gedrag worden vanuit de hersenen aangestuurd. Door beschadigingen in de hersenen kunnen emoties of gedrag veranderd zijn. Emoties kunnen sterker of juist zwakker zijn dan voorheen. Soms kan dat nog verbeteren maar dit kan ook blijvend zijn. Eén van de gevolgen van hersenletsel kan zijn dat mensen veel sneller en/of heviger boos worden en hun woede niet kunnen beheersen. Ze hebben een ‘kort lontje’.
Na traumatisch hersenletsel komt agressie veel voor. Bij een derde van de mensen met traumatisch hersenletsel (bijvoorbeeld na een ongeval of een klap of het hoofd) wordt agressief gedrag gezien in het eerste half jaar na het letsel. Na vijf jaar vertoont twintig procent van de mensen met ernstig traumatisch hersenletsel nog steeds agressief gedrag, blijkt uit onderzoek.

> OORZAKEN

Mensen die als gevolg van hun letsel snel boos worden, hebben vaak frontaal hersenletsel.
Het voorste deel van de voorhoofskwab stuurt ons denken en handelen aan, waaronder de beheersing van impulsen. Als dat gebied beschadigd is, kan de persoon impulsen minder goed beheersen waardoor hij sneller ontvlamt.
Mensen met hersenletsel kunnen ook sneller boos worden door overprikkeling, omdat ze zich onveilig of onbegrepen voelen of omdat ze het moeilijk vinden om te gaan met alle veranderingen in het leven. Boosheid, gescheld en woede-uitbarstingen zijn voor de naaste omgeving moeilijk te verdragen, vooral als dat gepaard gaat met als onterecht ervaren beschuldigingen.

VOORHOOFDSKWAB

> GEVOLGEN VAN EEN KORT LONTJE

Als je een kort lontje hebt door hersenletsel, kan dat vervelende en soms ingrijpende gevolgen hebben. Wanneer je sneller en/of heviger boos wordt, kan er ruzie ontstaan of kunnen zich vervelende situaties voordoen, wat je eigenlijk niet wil. Je kan je achteraf enorm schamen voor wat je gedaan hebt. Soms komt het voor dat je vrienden of familie kwijtraakt en in een isolement terechtkomt.
In uitzonderlijke gevallen kan het zijn dat iemand overlast in de wijk of buurt veroorzaakt of zelfs in de gevangenis belandt vanwege het gebruik van geweld.

Uit onderzoek blijkt dat relatief eenvoudige aanpassingen ervoor kunnen zorgen dat mensen minder snel agressief worden. Een prikkelarme omgeving, een vaste dagstructuur en een consequente benadering door de omgeving kunnen snel tot positieve resultaten leiden. De huisarts kan medicatie voorschrijven om agressie te verminderen. Er zijn trainingen en methodes om beter te leren omgaan met boosheid als gevolg van hersenletsel. Hersenz is één van de behandelmogelijkheden.

'DOOR HERSENZ BEN IK FYSIEK EN MENTAAL ENORM OPGEKNAPT'

Marcel had na zijn hersenletsel nogal een kort lontje. Na zijn infarct werd hij heel snel boos, omdat hij moeilijk met zijn emoties kon omgaan. Om allerlei redenen raakte hij snel gefrustreerd. Zeker een paar keer per maand sloeg hij dingen stuk, soms vielen er klappen. Marcel overschatte zijn fysieke mogelijkheden en nam teveel hooi op zijn vork, waarna er weer een woede-uitbarsting volgde. Hij woonde destijds nog bij zijn ouders, de sfeer was er regelmatig niet goed.

In 2012 startte Marcel met Hersenz. Door twee maal in de week fysiek te trainen verbeterde zijn conditie enorm en leerde hij zijn fysieke mogelijkheden beter inschatten. Hierdoor nam de frustratie af en daarmee ook zijn boosheid.

Hij volgde daarnaast Omgaan met veranderingen. Beter omgaan met zijn emoties noemt hij als één van zijn belangrijkste behaalde doelen.
Als persoonlijk doel stelde hij: "Maximaal één keer per maand mag ik uit mijn slof schieten." Marcel begon op het cijfer vijf en eindigde op negen.
"Hier heb ik geleerd om met mijn emoties om te gaan. Boosheid, verdriet, noem maar op. Nu heb ik geleerd dat het helemaal niet erg is om je emoties te tonen en dat is een grote verandering geweest in mijn leven."

In 2015 rondde Marcel Hersenz af. Inmiddels is hij een van de ambassadeurs van Hersenz. Van een kort lontje heeft hij nauwelijks last meer. Ruim anderhalf jaar na de behandeling scoort hij op zijn persoonlijk doel nog steeds het cijfer negen.

INGEBORG HARBERTS

behandelaar van Hersenz

"Bij Hersenz zien we veel mensen binnenkomen die last hebben van een kort lontje. Zeker de helft van de deelnemers geeft aan na het hersenletsel meer last te hebben van oplopende emoties en daardoor problemen te ervaren. Er zijn verschillende oorzaken:

- *Vermoeidheid na hersenletsel komt veel voor. Daardoor raak je eerder overprikkeld, kun je minder hebben en reageer je emotioneler.*
- *Het kan zijn dat je na je letsel emoties anders ervaart en boosheid heftiger voelt.*
- *Soms kun je na je hersenletsel gedrag van anderen moeilijker inschatten. Daardoor kunnen misverstanden ontstaan en kunnen de emoties oplopen.*
- *Veel mensen met hersenletsel hebben moeite om hun grenzen te bewaken. Daardoor raak je sneller moe waardoor je gevoelens heftig kunt ervaren.*

Bij Hersenz leer je waarom je emoties sneller oplopen. Dat inzicht geeft je handvaten om ermee om te gaan. Zo krijg je weer grip op je emoties. Ook leer je tijdig bij te sturen, bijvoorbeeld door even weg te lopen uit de situatie en een time-out te nemen. Eenmaal tot rust gekomen, kun je meestal op een acceptabele manier uiten wat er speelt.

We werken bij Hersenz met de emotiethermometer. We bespreken een situatie waarin iemand een woede-uitbarsting heeft gehad. Stap voor stap bekijken we wat er wanneer gebeurde en hoe iemand zich voelde. Op welk punt verlies je de controle en op welk punt heb je nog wel grip op je emotie? Dat is het punt waar je de volgende keer iets anders kan doen, bijvoorbeeld een time-out nemen.
De emotiethermometer helpt om dat punt te herkennen. Ik zie dat mensen meer zelfvertrouwen en eigenwaarde krijgen als het hen lukt om echt anders om te gaan met hun frustratie. Daarnaast is het prettig voor je omgeving als je minder uit je slof schiet, minder vloekt en beter met tegenslagen kan omgaan.

Kortom: door inzicht, oefenen en kritisch naar jezelf te kijken lukt het veel cliënten van Hersenz om hun emoties beter onder controle te krijgen. Het is een lange weg met vallen en opstaan maar de weg wordt beloond met minder emotionele uitschieters en een prettiger omgang met de omgeving."

TIP 1

> STOP-DENK-DOE

De methode 'stop-denk-doe' is een goede manier om jezelf te ondersteunen en je gedrag te veranderen. Met deze methode roep je jezelf tot de orde. Je geeft zichzelf hiermee de tijd om na te denken voor je iets gaat doen. Je kunt de methode hardop toepassen of in gedachten.

STOP	**Je stopt, je neemt een pauze**
DENK	**Je denkt na over de situatie, over wat je wil en hoe je dit het beste kunt oppakken**
DOE	**Je doet wat je bedacht hebt**

De kans is groter dat het gekozen gedrag beter uitvalt. Door te stoppen is je reactie minder impulsief. Dit geeft je de mogelijkheid om na te denken en je gedrag te sturen.

Het principe 'stop-denk-doe' kan niet zomaar eigen gemaakt worden. Daar moet bewust en regelmatig mee geoefend worden.
De methode wordt geleerd in de Hersenz-module *Omgaan met veranderingen.*

TIP 2

> BEDENK ALTERNATIEVEN

Je kunt jezelf ander gedrag aanleren. Begin met het invullen van dit schema.

1. Wat ging er aan mijn woede-uitbarsting vooraf? Beschrijf de situatie.
2. Wat riep dit bij mij op, welke gevoelens had ik hierbij?
3. Hoe heb ik gereageerd, wat was mijn gedrag?
4. Wat was het gevolg van mijn gedrag?

Zo krijg je meer inzicht in je gedrag. Vervolgens bedenk je alternatief gedrag, bijvoorbeeld: Ik kan minder heftig reageren of even de kamer uitlopen. Als je dit andere gedrag zou gebruiken, wat zou er dan anders gaan in de situatie? Beschrijf deze situatie ook. Het is belangrijk om dit regelmatig en bewust te oefenen.
Deze tip komt uit *Omgaan met veranderingen.*

Bronnen:
- Zorgwijzer gedragsveranderingen, Danielle Boelen, Hersenstichting.
- Richtlijn neuropsychologische gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel, Nederlandse vereniging van revalidatieartsen.
- www.hersenletsel-uitleg.nl

Wil je meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op www.hersenz.nl

Dit is een uitgave van Hersenz
www.hersenz.nl / info@hersenz.nl
april 2017/ Special Kort Lontje