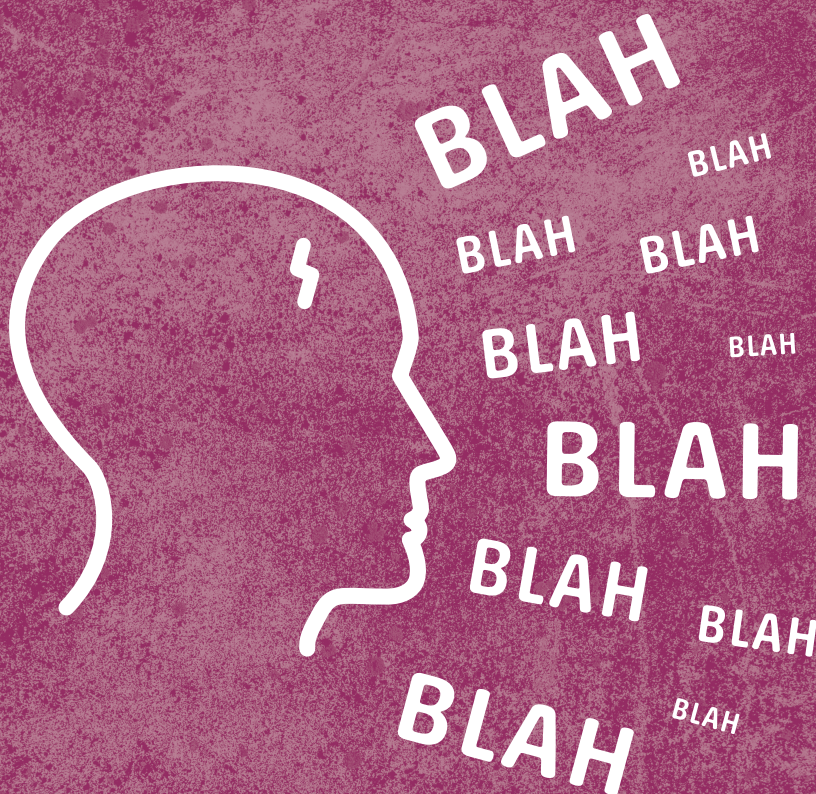




ONTREMMING

- > OORZAKEN
- > SOORTEN ONTREMMING
- > GEVOLGEN VAN ONTREMMING
- > HOE ONTREMMING VERMINDEREN?
- > HET VERHAAL VAN PIETER
- > JOS BERENDS, BEHANDELAAR BIJ HERSENZ
- > TIPS: PLANNING / OMGEVING / SIGNALLEN / STOPLICHTMETHODE

Veel mensen met hersenletsel hebben last van ontremming. Bij ontremd gedrag heeft iemand moeite zijn impulsen en gedrag te controleren, alsof de 'natuurlijke rem' eraf is.

De ontremming kan zich op verschillende terreinen uiten: motorisch, emotioneel, verbaal of op het gebied van voeding of seksualiteit.

> OORZAKEN

Mensen die als gevolg van hun hersenletsel last hebben van ontremming hebben vaak frontaal hersenletsel opgelopen. Het voorste deel van de **voorhoofdskwab** stuurt ons denken en handelen aan en zorgt voor het beheersen van gedrag en emoties. Als dat gebied beschadigd is, kan de persoon impulsen of gevoelens minder goed beheersen.



VOORHOOFDSKWAB



AMYGDALA

Ook de **amygdala** speelt een rol in ontremd gedrag na hersenletsel. In de amygdala, ook wel de 'amandelkern' genoemd, worden (vooral negatieve) emoties opgeslagen. Denk bijvoorbeeld aan verdriet als gevolg van het verlies van een dierbare. Het brein slaat dit verdriet op. De remming vanuit de voorhoofdskwab zorgt ervoor dat het daar na verloop van tijd blijft. Dit voorkomt dat we de rest van ons leven huilend doorbrengen. Als de doorbloeding van de voorhoofdskwab afneemt of door hersenletsel is aangetast, neemt ook de remming op de amygdala af. Hierdoor kunnen mensen emotioneler raken en bijvoorbeeld sneller gaan huilen.

> SOORTEN ONTREMMING

Mensen kunnen na hersenletsel ontremd raken op verschillende terreinen.

Verbale ontremming maakt iemand tot een niet te stoppen prater.

Motorische ontremming leidt tot rusteloos heen en weer lopen, niet stil kunnen zitten of voortdurend friemelen. Ook steeds geld uitgeven kan een vorm van motorische ontremming zijn.

Bij **emotionele ontremming** is iemand niet meer 'gewoon' boos of verdrietig, maar meteen heel erg boos of vreselijk verdrietig. Hij uit deze emoties te pas en te onpas.

Ook de **seksualiteit** kan ontremd zijn. Dat kan leiden tot grensoverschrijdend gedrag:

iemand voortdurend in de billen of borsten willen knijpen, bij iedereen op schoot willen zitten, steeds seksueel geladen grapjes maken.

Bij een **eet-ontremming** heeft iemand zijn eet- of drinkgedrag niet onder controle. Daardoor blijft iemand dooreten zonder verzadiging te bereiken of bijvoorbeeld eindeloze kopjes koffie inschenken. Eet-ontremming leidt nogal eens tot overgewicht bij mensen met hersenletsel.

Dwang-lachen en **dwang-huilen** komen regelmatig voor na hersenletsel. Het lachen of huilen is dan geen uiting van plezier of verdriet. Het is een lege emotie. Dwang-lachen is net zoiets als de slappe lach hebben: je wilt wel stoppen maar het lukt niet.

> GEVOLGEN VAN ONTREMMING

Ontremd gedrag als gevolg van hersenletsel kan voor veel problemen zorgen. Eet-ontremming leidt vaak tot overgewicht. Iemand die door zijn hersenletsel zich niet kan inhouden bij het shoppen, kan in financiële problemen raken. Seksuele ontremdheid of agressie kan leiden tot delicten. Ook voor de omgeving is ontremd gedrag een groot probleem. Iemand die éérst doet en dan pas denkt,

kan relaties beschadigen. Voor naasten is het moeilijk als iemand een korte tijd zijn gedrag wél onder controle heeft en daarna alsnog ontremd is. Iemand is dan bijvoorbeeld vriendelijk voor het bezoek. Als het bezoek weg is gedraagt hij zich weer agressief. Het gevaar is dan je dan denkt dat iemand zijn impulsen best kan beheersen als hij het maar wil.

> HOE ONTREMMING VERMINDEREN?

Hoe zenuwachtiger mensen worden en hoe meer druk ze ervaren, hoe moeilijker ze het ontremde gedrag kunnen stoppen. Bijvoorbeeld: als de omgeving mee gaat lachen, wordt het lachen versterkt. **Afleiding** is het meest probate middel.

Dat geldt ook voor dwanghuilen. Vaak wordt vanuit het besef dat het leven drastisch is veranderd op dwanghuilen gereageerd, alsof het veroorzaakt wordt door een diep verdriet. Voor omstanders is het moeilijk om een onderscheid te maken tussen echt huilen en dwanghuilen. Maar dwanghuilen stopt meestal onmiddellijk als de ander er niet in meegaat. Het beste hulpmiddel is dus niet een troostende arm bieden maar iemand afleiden van de emotie.

Soms wordt **medicatie** voorgeschreven om ontremming te verminderen.

Ook moet soms de **omgeving** maatregelen nemen. Bij ontremd eet- of drinkgedrag helpen inzichtgevende gesprekken meestal niet. De omgeving moet ervoor zorgen dat er slechts beperkt eten of drinken in huis is. Bij seksuele ontremming is het belangrijk dat de sfeer zoveel mogelijk ontdaan wordt van seksuele prikkels.

Er bestaan ook **trainingen en methodes** om beter te leren omgaan met ontremming als gevolg van hersenletsel. Hersenz is één van de behandel-mogelijkheden.



PIETER: 'IK LEER DE TRIGGERS HERKENNEN'

Pieter (37) heeft niet-aangeboren hersenletsel als gevolg van een ongeluk met de fiets. Hierdoor kampt hij met ontremmingen. "Ik zal er nooit helemaal vanaf komen, maar ik leer ermee omgaan door de triggers te herkennen. Bij Hersenz heb ik geleerd dat rust en structuur voor mij belangrijk zijn."

Toen Pieter in zijn examenjaar VMBO zat, werd hij op de fiets aangereden door een auto. Met een ernstige hersenkneuzing belandde hij op de Intensive Care waar ze hem vijf dagen in een kunstmatige coma hielden. Na een operatie verliet hij na drie weken het ziekenhuis. Na zes weken leek hij weer de oude en ging weer naar school. Hersenletsel? Daar dacht Pieter niet aan. Hij voelde zich goed dus ging weer gewoon verder met zijn leven.

Vallen en opstaan

Een leven van vallen en opstaan volgde. Opleidingen, stages, vervolgoopleidingen, werk... maar ook ontremd drank- en drugsgebruik, agressie, problematisch eetgedrag.

Tussen zijn 17de en zijn 36ste levensjaar heeft hij zeker 60 baantjes gehad. Een keer werkte hij drie jaar bij een administratiekantoor, maar de overige keren ging het steeds na een paar maanden mis. Hij verloor het overzicht, maakte fouten als gevolg van vermoeidheid en teveel prikkels. Dit veroorzaakte woede-uitbarstingen. Hij kreeg stress en ging steeds meer blowen. Veel geld ging op aan wiet, waardoor hij zijn financiën niet rond kreeg. Pieter zat in een vicieuze cirkel en kreeg zijn leven niet op de rit. Vaak piekerde hij hierover. "Waarom lukt het mij toch steeds niet? Wat doe ik fout in mijn leven? Heb ik ADHD? Ben ik autistisch?"

Hersenletsel

Het was zijn buurvrouw die Pieter wees op een mogelijk verband met hersenletsel. Nadat een vriend hem een folder liet lezen over niet-aangeboren hersenletsel, wist hij het zeker. Het leek of die folder over hemzelf ging. Na een neuropsychologische onderzoek in het revalidatiecentrum viel voor het eerst de diagnose 'niet-aangeboren hersenletsel'. De opluchting bij Pieter was enorm. "Alle puzzelstukjes vielen op zijn plek. Ineens begreep ik waarom het me niet lukte. Mijn hersenletsel was de oorzaak."

Na een revalidatietraject en begeleiding door Op Pad van Zozijn in Doetichem, ziet het leven van Pieter er heel anders uit. Hij woont begeleid zelfstandig en probeert zijn leven in het gareel te krijgen.

Hersenz

Door het behandelprogramma van Hersenz heeft hij zichzelf leren kennen. Hij heeft zijn doelen nog niet helemaal gehaald. "Mijn ontremmingen zijn nog niet weg, maar ik weet inmiddels wat triggers zijn voor het gedrag. Ik heb mezelf leren kennen. Ik word snel onrustig en dat is een trigger voor blowen. Rust en structuur zijn belangrijke pijlers in mijn leven. Ik leer mijn dagen te plannen en beter met mijn energie om te gaan, waardoor ik niet meer oververmoeid raak. Ik leer mijn grenzen aan te geven en nee te zeggen.

Maar omdat ik nou eenmaal geen natuurlijke rem heb, blijft dit mijn hele leven een punt van aandacht. Zo heb ik gisteren besloten dat iemand anders mijn financiën gaat regelen. Want als ik geld heb, dan brandt het in mijn hand, dan moet ik het uitgeven. En dan kan ik zomaar mijn rekeningen niet betalen."

Nb: De naam Pieter is gefingeerd.

JOS BERENDS

behandelaar van Hersenz



In mijn werk als behandelaar van mensen met niet-aangeboren hersenletsel kom ik ontremming in allerlei vormen tegen. Bijvoorbeeld iemand die zijn emoties niet kan controleren: van blijdschap tot boosheid. Ontremming in eten of drinken. Mensen die geen rem hebben en maar door blijven sporten of praten. Of ontremming op seksueel gebied. Bijvoorbeeld een man die na een auto-ongeval frontaal hersenletsel oploopt, stelt dat hij recht heeft op seks als hij daar zin in heeft en daarbij totaal geen rekening houdt met zijn vrouw. Dat zijn heftige dingen.

Sommige mensen hebben door het hersenletsel geen inzicht meer in hun gedrag en emotie en kunnen hun handelen niet overzien. Ze zijn dan niet in staat om te reflecteren op hun eigen gedrag. Als dat aan de hand is, plus er is sprake van ontremming, dan wijst de persoon bijna altijd met de vinger naar de ander. Soms kan de ontremming overgaan in dwangmatig gedrag.

Het is belangrijk om goed te kijken naar de oorzaak van ontremd gedrag. Had iemand voor zijn hersenletsel hier al moeite mee? Gaat iemand eten, drinken en/of gamen omdat er geen andere goede dag invulling is, of komt het door het hersenletsel?

Inzicht

Om iets aan je gedrag te kunnen veranderen heb je inzicht nodig. Als dat ontbreekt bestaat het gevaar dat je iemand overvraagt. Een voorbeeld: iemand met rechts-frontaal letsel laat ontremd gedrag zien. Hij kan goed verwoorden maar inzicht in zijn eigen gedrag ontbreekt. Als zo iemand dan boos wordt, kun je het beste dit gedrag benoemen en hem ergens anders laten ontladen. Het heeft dan geen zin om op dat moment, in die situatie het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk om mensen serieus te nemen in hun boosheid en verdriet. Boosheid en verdriet komt altijd ergens vandaan.

Je kunt iemand uit zijn boosheid halen door hem af te leiden van de situatie. Bijvoorbeeld door naar buiten te gaan, te gaan fietsen of met de handbike

op pad. Daarbij is je toon belangrijk. Mensen met respect aanspreken en in contact blijven, maar ook duidelijk een grens aangeven en vertellen dat dit gedrag niet kan.

Ontremming bij degene met hersenletsel kan lastig zijn binnen het gezin, zeker als er nog kinderen thuis zijn. Kinderen kunnen niet altijd rekening houden met het gedrag van een ouder met hersenletsel. Je ziet vaak conflicten ontstaan tussen degene met hersenletsel en de partner en/of de kinderen. Soms vallen gezinnen hierdoor uit elkaar. Begeleiding is er dan op gericht om de veiligheid van de kinderen te waarborgen, en te 'voorkomen' dat er crises ontstaan.

Hersenz

Om een behandeling te volgen bij Hersenz is een zekere mate van inzicht van de cliënt nodig. Een goede balans vinden in wat je wel en niet aankan is belangrijk, omdat mensen ontremd kunnen raken door teveel prikkels of teveel activiteiten achter elkaar. Vermoeidheid kan hierin een rol spelen. In de modules Grip op je energie en Plannen en organiseren komt dit aan bod.

Bij de module Omgaan met veranderingen besteden we ook aandacht aan ontremming. We kijken hoe iemand met bepaalde emoties omging vóór het letsel. Wat was toen de manier om boosheid te ventileren of om met verveling om te gaan (coping)? Thuis gaat de persoon dan oefenen met nieuw gedrag.

We staan stil bij de signalen: wat gebeurt er voordat iemand ontremt? We repeteren nieuw gedrag en werken bijvoorbeeld met de stoplichtmethode. Als het iemand niet lukt om die signalen zelf te zien, lukt het de omgeving misschien wel. Een partner kan dan voorstellen om een time-out te nemen en even iets anders te gaan doen. In overleg met de cliënt en een arts kunnen we onderzoeken wat de mogelijkheden zijn voor gedragsregulerende medicatie. Dit kan helpen om uit een negatieve spiraal te komen.



TIP 1

> PLANNING

Zorg voor een goede planning van de dag/week. Structuur en overzicht zorgen voor rust en stabiliteit. Beperk de prikkels waarop gereageerd 'moet' worden door te zorgen voor een overzichtelijke, geordende omgeving, een vaste dagindeling met rustpauzes en voorspelbare activiteiten.



TIP 2

> OMGEVING

Vraag je omgeving mee op te letten op de prikkels die bij jou ontremd gedrag kunnen oproepen. Zorg ervoor dat verleidende prikkels zo veel mogelijk uit het zicht zijn. Als de prikkel er niet is, word je ook niet verleid tot het gedrag.



TIP 3

> SIGNALLEN

Spreek met je omgeving af dat zij jou signalen geven als er ontremd gedrag optreedt. Vaak is non-verbaal 'ingrijpen' beter dan woorden: even aanstoten, een kalmerend handgebaar maken of aankijken.



TIP 4

> STOPLICHTMETHODE

De stoplichtmethode helpt je om te begrijpen hoe boosheid en stress zich opbouwt en werkt. Je stelt je hierbij een stoplicht voor met de kleuren groen, oranje en rood.



Groen = Ik heb mezelf in de hand. Het gaat goed of ik kan het aan.

Oranje = Ik voel spanning opkomen.

Rood = De spanning is heel hoog nu en er dreigt een uitbarsting/ontremming. Bij rood is het doorgaans het beste om even iets anders te gaan doen. Even rust pakken of een stukje gaan lopen. Afleiding zoeken.

Bronnen:

- Omgaan met hersenletsel, hulp bij een veranderd leven, Jenny Palm
- Zorgwijzer gedragsveranderingen, Danielle Boelen, Hersenstichting

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
februari 2018/ Special Ontremming