



## JONG EN HERSENLETSEL

---

- > OORZAKEN
- > GEVOLGEN
- > GRILLIG BELOOP
- > IMPACT
- > OUDERS
- > HET VERHAAL VAN JORDY
- > NICOLE SILLEKENS, BEHANDELAAR BIJ HERSENZ
- > TIPS: BREINSTRAAAT / ALL OF ME / ZO WERKT JE BREIN

### > JONG EN HERSENLETSEL

Jaarlijks krijgen in Nederland naar schatting 19.000 kinderen en jongeren tot 24 jaar hersenletsel. 12.000 in de leeftijdsgroep 0-14 jaar en 7000 in 15-24 jaar oud.

## > OORZAKEN

De oorzaak is meestal een harde klap tegen het hoofd door een ongeval, val of mishandeling. Een op de vier jongeren krijgt hersenletsel door een hersenaandoening als hersenvliesontsteking, een hersentumor, een hersenbloeding of een herseninfarct.

Verkeersongevallen vormen de meest voorkomende oorzaak voor hersenletsel bij kinderen en jongeren tussen de 5 en 24 jaar. Bij jongeren tussen de 15 en 24 jaar is geweld een tweede veel voorkomende oorzaak.

## > GEVOLGEN

De meeste jongeren herstellen goed maar een kleine groep houdt zijn hele leven klachten zoals:

- Veel vergeten
- Snel afgeleid zijn
- Moe
- Sombor
- Nergens toe komen
- Snel boos
- Moeite met taal

Vooraf de problemen die je aan de buitenkant niet ziet (onzichtbare gevolgen) zijn vaak moeilijk te begrijpen voor de omgeving. De meeste mensen kunnen zich niet voorstellen dat een kind zich anders gedraagt door een klap op het hoofd of een ziekte. Dit onbegrip kan pijnlijk zijn voor kinderen met hersenletsel en hun ouders.

## > GRILLIG BELOOP

Ook kenmerkend voor de gevolgen van hersenletsel bij kinderen en jongeren is het grillige beloop. Gevolgen komen soms pas na verloop van tijd aan het licht. Het kan zijn dat een kind op jonge leeftijd letsel oploopt in een deel van de hersenen dat pas later (volledig) tot ontwikkeling komt.

De achterstand ten opzichte van leeftijdsgenoten wordt dan pas zichtbaar of neemt toe. Het komt ook vaak voor dat kinderen met hersenletsel meer klachten krijgen naarmate ze ouder worden omdat er steeds meer en moeilijkere taken van hen verwacht worden.

## > IMPACT

Kan ik ooit zelfstandig wonen, een goeie baan vinden of een seksuele relatie krijgen? Met dit soort vragen zitten veel jongeren en jongvolwassenen die hersenletsel hebben. Ze zagen een mooie toekomst voor zich maar door het hersenletsel is dat in één klap veranderd. Voor een volwassene met hersenletsel is het al ontzettend moeilijk te accepteren. Voor jongeren die nog een

heel leven voor zich hebben, is het vaak nog ingewikkelder.

Jongeren en jongvolwassenen zitten in een overgangsfase naar volwassenheid. Als je hersenletsel hebt, is die fase extra ingewikkeld. Je ziet dat vrienden diploma's halen, samenwonen, een baan krijgen. Voor jou is dat alles behalve vanzelfsprekend.

## > OUDERS

Het hersenletsel van het kind heeft vaak gevolgen voor de relatie van de ouders en voor het functioneren van het hele gezin. Het kan leiden tot psychische klachten, relatieproblemen of problemen bij broers of zussen.

Ook als gezinnen uiteindelijk een nieuwe balans vinden, kan hersenletsel veel impact hebben, blijkt uit onderzoek. Veel gezinnen blijven stress ervaren.

Als het kind ouder wordt, veranderen de rollen van de ouders en de jongere. Ouders laten langzaam maar zeker meer over aan de jongere zelf of aan anderen die voor hem zorgen. Elke ouder moet zijn kind op den duur loslaten, maar als je kind minder zelfredzaam is en zorg nodig heeft dan is dat een stuk lastiger.



## 'IK BEN WEER BEGONNEN MET EEN OPLEIDING'



*Jordy (20) kreeg een hersenbloeding terwijl hij een voetbalwedstrijd bijwoonde van zijn favoriete club Cambuur. Jordy was een slimme, levendige knul maar na zijn hersenletsel kwam hij de bank niet meer af en belandde hij in een depressie. Hij vindt het hartstikke belangrijk dat er voor jonge mensen die hersenletsel hebben een traject zoals Hersenz is. "Wij staan aan het begin van ons leven maar we kunnen geen opleiding volgen, geen baan krijgen, we zijn niet financieel onafhankelijk. Fulltime werken zal waarschijnlijk niet lukken. Dat is nogal wat als je jong bent. Leer daar maar eens mee om te gaan."*

*Bij Jordy duurde het twee jaar voordat hij de juiste hulp vond. "Ik was niet meer in staat om naar school te gaan door mijn hersenletsel. Ook zal ik niet fulltime kunnen werken. Mijn concentratie is sterk verminderd, ik ben sneller aangebrand, sneller en veel moe, ik kan niet meer multitasken en kan prikkels moeilijk filteren. Door de behandeling van Hersenz stel ik minder dingen uit en maak ik nu een goede planning. Ik ga ook beter om met mijn initiatief-verlies en ben mijn conditie aan het verbeteren. En ik ben weer begonnen met een opleiding."*

*Kijk hier naar het filmpje van Jordy.*

# NICOLE SILLEKENS

## behandelaar van Hersenz



*“Kan ik ooit zelfstandig wonen, een goede baan vinden of een seksuele relatie krijgen? Met dit soort vragen zitten veel jongeren en jongvolwassenen met hersenletsel. Ze zagen een mooie toekomst voor zich maar door het hersenletsel is dat in één klap veranderd. Voor een volwassene met hersenletsel is het al ontzettend moeilijk te accepteren. Voor jongeren die nog een heel leven voor zich hebben, is het vaak nog ingewikkelder.*

*Jongeren en jongvolwassenen zitten in een overgangsfase naar volwassenheid. Als je hersenletsel hebt is die fase extra ingewikkeld. Je ziet dat vrienden diploma's halen, samenwonen, een baan krijgen. Voor jou is dat alles behalve vanzelfsprekend.*

*Binnen Hersenz zien we dat jonge mensen écht met andere vragen zitten dan mensen die ouder zijn. Ze vinden het ook prettiger om met leeftijdsgenoten in een groep te zitten. Daarom hebben we een apart programma ontwikkeld. Het bestaat uit twee delen: ‘Dit ben ik’ en ‘Op eigen benen’.*

*In ‘Dit ben ik’ kijk je naar je persoonlijkheid en kwaliteiten na je hersenletsel. Je leert hoe je brein werkt, je herkent je emoties en gedrag en kan er beter mee omgaan. Je maakt ook een presentatie over jezelf waarmee je aan anderen kunt uitleggen wie je nu bent.*

*In ‘Op eigen benen’ komen onderwerpen aan bod als gezonde leefstijl, vermoeidheid en overbelasting, het organiseren van een huishouden, het voeren van een administratie en het omgaan met vrienden en familie. Je kijkt welke (digitale) hulpmiddelen je kunnen helpen. Je leert strategieën om anders met de gevolgen van je hersenletsel om te gaan.*

*Ouders volgen een eigen programma ‘Anders vasthouden’. Veel ouders vinden het moeilijk hun kind los te laten. Ouders van een kind met niet-aangeboren hersenletsel hebben lange tijd veel zorgen gehad om hun kind, wellicht ook een rouwproces. Hoe laat je je kind met hersenletsel toch in twaalf sloten lopen? Het gaat om ‘anders vasthouden’, vaak blijft je kind een vorm van ondersteuning nodig hebben maar word je ouder op afstand.*

*Het hele programma duurt ongeveer anderhalf jaar. Je bent er twee tot drie dagdelen per week mee bezig. Er wordt niet alleen gepraat maar je doet ook dingen. Je volgt bijvoorbeeld ook een bewegingsprogramma waarin je ervaringsgerichte oefeningen doet. En je krijgt een eigen behandelaar die bij je thuis komt en met wie je individuele gesprekken voert.*

*De zorg voor jongeren en jongvolwassen met niet-aangeboren hersenletsel in Nederland is best goed geregeld. Er zijn goede revalidatiecentra, er zijn trainingshuizen, er is activiteitenbegeleiding, speciaal onderwijs, jobcoaching.*

*Maar het leren omgaan met de gevolgen van je letsel en optimaal functioneren en meedoen in de samenleving is een deel van het proces dat nauwelijks aandacht krijgt. En al helemaal niet gericht op jongeren en jongvolwassenen en de specifieke leervragen die zij hebben.*

*Als behandelaar werk ik veel met jongeren met hersenletsel. Daarin zie ik vaak pijnlijke dingen. Een jongere die uitgebuit wordt of ontzettend verdrietig is dat hij zoveel niet meer kan. Daar zit veel pijn. Mijn zorg? Signaleren van hersenletsel bij jongeren gebeurt nog onvoldoende. Er lijkt een grote groep te zijn die niet eens weet dat die hersenletsel heeft. Die zijn als kind bijvoorbeeld van een klimrek of van een paard gevallen, hebben een nacht in het ziekenhuis gelegen en lopen jaren later vast in het onderwijs.*

*Ook zijn er jongeren die vinden dat ze het allemaal zelf moeten kunnen. Of ouders die het moeilijk vinden hulp te vragen. Dat is zo ontzettend jammer omdat met goede behandeling nog zo veel bereikt kan worden. Ik hoop dat meer mensen hersenletsel gaan herkennen. Dus heb je in een kind in je klas, of in je club waarvan je het vermoeden hebt dat er sprake is van hersenletsel, of ken je iemand waarvan je denkt dat Hersenz van meerwaarde is, trek aan de bel! Wat nog wel kan, daar gaat het om.”*



## TIP 1

---

### > BREINSTRAAT



Download de app BreinStraat. Deze app laat zien hoe de zorg eruit ziet als je hersenletsel hebt opgelopen. Van ziekenhuis tot revalidatie, weer naar huis en naar school. Overal zijn hulpverleners aanwezig. Je kunt ook je eigen

hersenletsel paspoort maken. De app is gratis te downloaden en beschikbaar voor Android en IOS. <https://player.vimeo.com/video/225058480>



## TIP 2

---

### > ALL OF ME

Hoe ga je om met alles om je heen, je vrienden, een nieuwe baan, seks, uitgaan, onzekerheid? Soms wil je gewoon dingen weten die je met je arts, ouders of vrienden niet wil of kan bespreken. De website ALL OF ME is een plek waar jonge mensen met een chronische aandoening elkaar kunnen vinden. [www.allofme.nl](http://www.allofme.nl)

---



## TIP 3

---

### > ZO WERKT JE BREIN

Een aardig filmpje waarin eenvoudig uitgelegd wordt hoe de hersenen werken. <https://youtu.be/7W9jaoJCaRk>

---

#### Bronnen:

- Hersenstichting
- Gebruikersversie Zorgstandaard THL kinderen
- Factsheet aantallen, oorzaken en gevolgen niet-aangeboren hersenletsel

Wil je meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl)

Dit is een uitgave van Hersenz  
[www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl) / [info@hersenz.nl](mailto:info@hersenz.nl)  
november 2017/ Special Jongeren en hersenletsel