

## **Cursus 'omgaan met prikkelbaar gedrag na hersenletsel'**

**Eén van de gevolgen van hersenletsel kan zijn dat u sneller prikkelbaar bent dan voorheen. Dit is vervelend voor u en voor uw omgeving. In de cursus 'leren omgaan met prikkelbaar gedrag' krijgt u meer grip op uw gedrag.**

### **Definitie**

Wat houdt prikkelbaar gedrag in? Mensen vertonen vaak prikkelbaar gedrag als het niet loopt zoals ze willen, overbelast zijn of dreigen overbelast te raken. Bij mensen met hersenletsel komt dit prikkelbare gedrag vaker voor en het is heftiger dan voorheen. Dit kan een gevolg zijn van hersenletsel. Er zit minder rem op de emoties of men heeft met meer frustratie te maken omdat activiteiten niet meer zo lopen als voorheen. U heeft bijvoorbeeld een kort lontje, u scheldt en vloekt vaker dan vroeger en u gooit soms met spullen.

### **De cursus**

Het doel van deze cursus is dat u minder uitbarstingen heeft, doordat u meer controle krijgt over uw prikkelbaarheid. U wordt u bewuster van uw lichaamssignalen, uw emoties, gedrag en gedachten. U leert uw lichaamssignalen beter begrijpen. U kunt de signalen op deze manier gebruiken als informatiebron. Met die informatie kunt u andere keuzes maken en experimenteren met (gepaster) gedrag.

### **Psychomotorische therapie**

De cursus 'omgaan met prikkelbaar gedrag' bestaat uit psychomotorische groepstherapie. Dit is een praktische, ervaringsgerichte behandelvorm. Er worden situaties nagespeeld die u prikkelbaar maken. Vervolgens oefenen we hoe u adequaat kunt reageren. Zo leert u hoe u kunt reageren in spanningsvolle situaties, zonder prikkelbaar te worden.

### **Oefenen in een groep**

U oefent het omgaan met prikkelbaar gedrag in groepsverband. Dit is onderdeel van de cursus want vaak treedt prikkelbaar gedrag op als u in contact komt met anderen. In de groep kunnen de oefensituaties gecreëerd worden. Daarnaast leert u van elkaar. Door te oefenen met mensen die hetzelfde probleem hebben, wordt het gemakkelijker om uw probleem, tips en trucs te delen.

Oefenen is heel belangrijk om de vaardigheden onder de knie te krijgen om te leren omgaan met prikkelbaar gedrag. Eerst oefent u tijdens de therapie, daarna past u de geleerde handvatten toe in uw persoonlijke situatie. U krijgt dus huiswerk mee.

### **Praktische informatie**

De psychomotorische groepstherapie vindt plaats in de sporthal. De cursus bestaat uit twaalf therapieën van anderhalf uur. De eerste tien bijeenkomsten vinden wekelijks plaats. Daarna zijn er nog twee terugkomenten. Twee therapeuten begeleiden de groep.

Tijdens het oefenen in de groep komt u gedachten en gevoelens tegen die te maken hebben met prikkelbaarheid en woede. Deze gedachten en emoties komen ook aan bod tijdens uw individuele

afspraken met de psycholoog.

## Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, wilt u meer weten of wilt u graag deze cursus volgen? Neem dan contact op met uw behandelaar of met Wouter Oonk (psychomotorisch therapeut), via (038) 498 11 11 of [volwassenrevalidatie@vogellanden.nl](mailto:volwassenrevalidatie@vogellanden.nl).

Heeft u binnenkort een afspraak? Dan vindt u de tijd en plaats waar u wordt verwacht in uw afspraakbevestiging. Bent u verhinderd? Neem dan zo snel mogelijk telefonisch contact met ons op om een nieuwe afspraak te maken.