

# Niet-aangeboren hersenletsel (NAH)

## Een beetje anders thuis

Als je vader of moeder zich anders gedraagt dan andere ouders, kan dat voor jou ook lastig zijn. Zeker als je daardoor zelf dingen niet meer mag of kan. Je weet vaak niet wat er nu weer gaat gebeuren. Misschien moet je thuis wel vaker rustig zijn of moet je meer zelf doen of samen met je broertje of zusje. En wil je iets vertellen, dan luistert je vader of moeder misschien niet zo goed als anders. Het kan ook zijn dat je denkt dat het door jou komt dat je vader of moeder zich niet goed voelt. Maar dat is niet zo. Geen enkele ouder kiest voor niet-aangeboren hersenletsel en jij kan er ook niks aan doen. Hier leggen we uit wat er met je vader of moeder aan de hand is en kun je een verhaal lezen van iemand anders die hetzelfde heeft.

## Wat is er met mijn vader of moeder aan de hand?

Jouw vader of moeder heeft ergens in zijn of haar leven een beschadiging aan de hersenen opgelopen. Je spreekt dan van niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Dit kan ontstaan door een ongeluk of doordat er iets in de hersenen mis is gegaan, bijvoorbeeld door een hersenbloeding. Bij NAH kan iemand veranderen. Zo kan iemand zich anders gaan bewegen, anders gedragen en soms ook anders denken en praten dan hij of zij vroeger deed. Iemand is bijvoorbeeld vergeetachtiger, sneller moe, trager of komt moeilijker uit z'n woorden dan eerst. Ook kan iemand vaak minder goed tegen hard geluid of fel licht.



Voor kinderen van ouders met niet-aangeboren hersenletsel is het heel moeilijk te begrijpen waarom hun vader of moeder zich anders gedraagt dan eerst. Toch doet hij of zij niet expres zo. De hersenen hebben schade opgelopen en werken dus niet meer zo goed als eerst. Bij sommige mensen veroorzaakt het hersenletsel veel problemen, anderen kunnen nog heel veel. Soms schamen mensen zich voor hun hersenletsel en de problemen die ze ervaren. Dat maakt het extra lastig om hierover te praten. En dat terwijl ongeveer 3% van de Nederlanders last heeft van niet-aangeboren hersenletsel.

## Hallo, ik ben Emily!



“Mijn vader kan heel mooi tekenen en fotograferen. Een paar jaar geleden heeft hij een beroerte gehad. Een deel van zijn hersenen ontving te weinig zuurstof en viel daarom uit. Dit heeft mijn vader erg veranderd. Hij kan zijn linkerarm niet meer goed gebruiken en is sowieso minder sterk dan vroeger. Ook is hij snel moe en heeft hij vaak hoofdpijn. Mijn vader kan daardoor niet meer werken en ook thuis moeten we vaak stil zijn voor hem. Daarom nodig ik bijna nooit vrienden bij ons thuis uit.

Bijna alles kost meer tijd voor mijn vader: koken, eten en zelfs praten. Als ik gewoon even snel wat wil weten, kan ik soms mijn geduld verliezen. Ik vind het zielig voor hem en help hem met allemaal dingen in huis, maar tegelijkertijd kan ik de situatie gewoon irritant vinden. Soms kan ik ook schrikken van mijn vader. Het ene moment is hij vrolijk en dan opeens wordt hij heel erg boos om niets. Hij heeft mij wel eens uitgelegd dat hij door zijn hersenschade minder controle heeft over zijn emoties. Ook kan hij gefrustreerd raken als iets niet lukt. Hij heeft achteraf dan wel spijt van zijn reactie. Dan gaan we samen weer grappige filmpjes kijken op internet en soms helpt hij mij bij mijn vlogs.

Mijn meester en mijn beste vrienden weten ook van mijn vader. Ik kan altijd bij hen terecht als ik me even niet zo goed voel. En ik ben pas naar de KOPP-KOV groep geweest. Daar kun je praten met andere kinderen die ook een vader of moeder hebben met zulke problemen. Dan merk je dat je gelukkig niet de enige bent! We kregen ook tips hoe je ermee om kan gaan en we leerden dat de problemen van onze ouders niet onze schuld zijn.”



### Koppsupport

Op [www.koppsupport.nl](http://www.koppsupport.nl) vind je informatie voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Hier staan tips en verhalen van andere jongeren en een lijst met filmpjes en boeken.

### Meer informatie?

Er bestaan informatieboekjes speciaal voor kinderen (van 2 tot 18 jaar) van ouders met psychische problemen en/of een verslaving. Hierin lees je over handige tips voor jezelf, hoe je hulp en informatie kan vinden, en worden verschillende vragen van andere jongeren en kinderen beantwoord. Er bestaan ook boekjes voor je ouders. Je kan alle informatieboekjes KOPP-KOV bestellen en downloaden in de webwinkel van het Trimbos-instituut: [www.trimbos.nl/webwinkel](http://www.trimbos.nl/webwinkel).