

EMOTIONELE PROBLEMEN NA EEN CVA: BEGRIJPEN VAN GEDRAGSVERANDERINGEN

Voor families en naasten van een persoon die een beroerte heeft gehad

Begrijp de emotionele omwentelingen en behoud de band met uw naaste

Duur : 2 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 16 lessen	Doelgroep : Families en naasten van CVA-patiënten
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze opleiding van 2 uur is gericht op de families en naasten van een persoon die een beroerte heeft gehad. Na een beroerte lijkt de persoonlijkheid soms te veranderen: ongecontroleerd huilen, plotselinge woede, onverschilligheid, permanente angst. Deze emotionele omwentelingen worden vaak ervaren als een tweede verwonding door de naasten, die de persoon die ze liefhadden niet meer herkennen. Deze opleiding legt de neurologische oorsprong van deze veranderingen uit, helpt de families om deze niet te ervaren als een afwijzing of een mislukking, en biedt concrete handvatten om deze beproeving door te komen zonder de band te verliezen.

Module-overzicht

MODULE 1	Waarom verandert het gedrag na een CVA?	4 lessen
MODULE 2	Depressie en angst na een beroerte	4 lessen
MODULE 3	Leven met deze veranderingen in het dagelijks leven	4 lessen
MODULE 4	Zorg goed voor uzelf	4 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- De neurologische oorsprong van emotionele veranderingen na een CVA begrijpen
- Emotionele labiliteit, prikkelbaarheid, apathie en desinhibitie herkennen
- Post-CVA depressie en angst identificeren en ondersteunen
- Concrete strategieën ontwikkelen om emotionele crisismomenten thuis te beheren
- De relatie en verbinding behouden ondanks gedragsveranderingen
- Uzelf als naaste beschermen tegen uitputting en schuldgevoelens

Algemene informatie

Duur	2 uur
Doelgroep	Families en naasten van een persoon die een beroerte heeft gehad
Vereisten	Geen
Tarief	Op offerte - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestatie van afronding van opleiding
Organisatie	DYNSEO - Nummer van activiteitenverklaring: 11757351875

Les 1 - Les 1 - De emotionele hersenen aangetast door een CVA

- De hersengebieden die betrokken zijn bij de regulatie van emoties
- Waarom een hersenbeschadiging de manier waarop emoties worden uitgedrukt kan veranderen
- Het verschil tussen een persoonlijkheidsverandering en een neurologische verandering
- Wat dit betekent voor de verantwoordelijkheid en de relatie met uw naaste

Les 2 - Les 2 - Emotionele labiliteit – ongecontroleerd lachen en huilen

- Definitie: emoties die op een onevenredige en oncontroleerbare manier worden uitgedrukt
- Wat uw naaste voelt: schaamte, onbegrip, het gevoel de grip te verliezen
- Hoe te reageren zonder een episode van labiel gedrag te voeden of te minimaliseren
- Het is geen manipulatie: waarom het cruciaal is dit te begrijpen

Les 3 - Les 3 - Prikkelbaarheid, impulsiviteit en desinhibitie

- Waarom zegt uw naaste kwetsende dingen die hij voorheen nooit zou zeggen
- Desinhibitie: ongepaste gedragingen of uitspraken van neurologische oorsprong
- Impulsiviteit: overhaaste beslissingen, aankopen, risicovolle keuzes
- Bescherm de relatie door te begrijpen dat het niet "hij" is die spreekt, het is de laesie

Les 4 - Les 4 - Apathie en verlies van initiatief – wanneer uw naaste niets meer doet

- Definitie van aboulie en apathie na een CVA
- Fundamenteel verschil tussen neurologische apathie en depressie of luiheid
- Wat u kunt doen om een lichte stimulatie te behouden zonder te forceren
- Waarom het aandringen en schuldgevoelens bij uw naaste de situatie verergert

Les 1 - Les 1 - Herkennen van post-CVA depressie

- Frequentie: raakt 30 tot 50% van de mensen na een beroerte
- Specifieke tekenen: aanhoudende verdriet, verlies van interesse, vertraging, frequente huilbuien
- Verschil maken tussen depressie, rouw van tevoren en neurologische apathie
- Waarom depressie het herstel vertraagt en snel moet worden aangepakt

Les 2 - Les 2 - Een naaste met een depressie ondersteunen zonder jezelf uit te putten

- Wat u kunt doen: aanwezigheid, luisteren, niet minimaliseren
- Wat u niet kunt doen: depressie genezen door liefde of wilskracht
- De zinnen die helpen vs de zinnen die ondermijnen
- Wanneer en hoe doorverwijzen naar een arts of psycholoog

Les 3 - Les 3 - De angst na een beroerte – leven in de vrees voor morgen

- De meest voorkomende angsten: tweede beroerte, val, afhankelijkheid, dood
- Hoe angst zich manifesteert: onrust, herhaalde verzoeken, vasthouden
- Wat u kunt doen om een geruststellende omgeving te creëren
- Wat angst verergert: catastrofisme, overbescherming, alarmerende informatie

Les 4 - Les 4 - Het posttraumatisch stresssyndroom na een CVA

- Een CVA als traumatische gebeurtenis: flashbacks, vermijding, hypervigilantie
- Hoe een PTSS bij uw naaste te herkennen
- Uw eigen trauma als getuige: wanneer u ook een schok heeft meegemaakt
- Tot wie zich te wenden: psycholoog, psychiater, steungroepen

Les 1 - Les 1 - Omgaan met emotionele crisismomenten thuis

- Blijf kalm: uw emotionele toestand beïnvloedt direct die van uw naaste
- Valideren zonder goedkeuren: "ik zie dat je van streek bent" zonder het goed te keuren
- Niet argumenteren tijdens de crisis: wachten tot de golf voorbij is

- Wat te doen daarna: voorzichtig weer contact opnemen, zonder wrok

Les 2 - Les 2 - De gezinsleven aanpassen aan de nieuwe emotionele realiteiten

- Leg de veranderingen uit aan de kinderen, broers en zussen, en goede vrienden
- Bescherm de momenten van het gewone leven ondanks de emotionele verstoringen
- Stel vriendelijke grenzen zonder uw naaste af te wijzen
- Vind ruimtes van lichtheid en humor ondanks alles

Les 3 - Les 3 - Wanneer de relatie van het paar verstoord is

- De emotionele veranderingen en hun impact op de intieme relatie
- Het verlies van emotionele wederkerigheid: zich niet meer begrepen of gesteund voelen
- Praat met uw naaste over wat u doormaakt: hoe, wanneer, met welke woorden
- Zoek indien nodig een relatiebegeleiding: therapie, mediation

Les 4 - Les 4 - Houd de verbinding ondanks de emotionele afstand

- De persoon van wie je houdt is altijd daar, ook al uit hij zich anders
- Vind de behouden communicatiekanalen: blik, aanraking, muziek, herinneringen
- Geef de relatie niet op omdat deze van vorm is veranderd
- Getuigenissen van naasten die deze beproeving hebben doorstaan en een band hebben herbouwd

MODULE 4

Zorg goed voor uzelf

4 lessen

Les 1 - Les 1 - De impact van emotionele stoornissen op u

- Altijd op eieren lopen: de uitputting van de hypervigilante naaste
- De schaamte en isolatie tegenover moeilijk te verklaren gedrag
- De woede die je niet durft te uiten en die zich ophoopt
- De schuldgevoelens om niet meer "op dezelfde manier te houden van": een menselijke en normale reactie

Les 2 - Les 2 - Noem wat je voelt zonder jezelf te beoordelen

- Het is normaal om woede, afschuw, verdriet of afwijzing te voelen
- Deze emoties maken van jou geen slechte zorgverlener of slechte naaste
- Vind een ruimte om ze te uiten: dagboek, therapeut, praatgroep
- Draag niet alles alleen: deel de emotionele last met anderen

Les 3 - Les 3 - Zich laten helpen zonder te wachten tot het breekpunt

- De signalen die aangeven dat u nu hulp nodig heeft
- Psychologische ondersteuning voor mantelzorgers: hoe er eenvoudig toegang toe te krijgen
- Gespreksgroepen voor naasten van mensen na een beroerte
- Bepaalde verantwoordelijkheden delegeren om uw mentale gezondheid te behouden

Les 4 - Les 4 - Een leven opbouwen dat niet alleen om de beroerte draait

- Activiteiten, relaties en plezier behouden die van u zijn
- Maak van uw naaste niet uw enige levensproject
- Het recht op vreugde, zelfs wanneer uw naaste lijdt
- De toekomst voorbereiden: de behoeften anticiperen zonder in permanente angst te leven

Lesmethoden

- Opleiding op afstand via online videoplatform
- Interactieve presentatie met getuigenissen en concrete voorbeelden
- Downloadbare hulpmiddelen: samenvattingsfiches, evaluatiegrids, noodprotocollen
- Vragen en antwoorden live met de trainer
- Toegang tot aanvullende bronnen en contactpunten voor mantelzorgers