

Tips voor als je met iemand met hersenletsel wilt communiceren (Tips professionals, partners, mantelzorgers)

1. Besef dat er meerdere hersengebieden actief moeten zijn in een gesprek. Bewezen is dat iemand met hersenletsel méér hersenactiviteit vertoont en meer hersenenergie verbruikt dan een gezond persoon. De prikkels van horen, luisteren, voelen, denken etc. moeten langs het beschadigde (dode) stuk hersenen de verbindingen aangaan. De hersengebieden van de emoties én het geheugen van de emoties, en het verwoorden van de emoties, en het denken, overzien en beheersen van de emotie, én de dubbele controle over wat er gezegd wordt maken de communicatie sowieso erg complex. Dat kost tijd. Het kost zeker ook moeite en het geeft vermoeidheid. Alleen al bij een emotie zijn zeven tot acht hersengebieden actief.
2. Ieder mens met hersenletsel verschilt van een ander mens met hersenletsel. Probeer uit te vinden welke communicatie moeiten er bestaan en probeer je daaraan aan te passen.
3. Als je weet waar een communicatieprobleem door ontstaan is, of waar gedrag vandaan komt, kan je het beginnen te begrijpen. Daar liggen kansen om communicatie of gedrag te beïnvloeden. P+B+LG+NS+SO = Persoonlijkheid, Biografie Gezondheid, Neurologische schade, en de Sociale- en omgevingsfactoren, geven samen een reden tot gedrag en communicatieproblemen.
4. **Vertraag (geef en neem de tijd)**. Als je als hulpverlener gehaast overkomt om snel iets te doen of nog even af te maken (taakgericht) dan **vertraag** je niet. Het gevolg kan zijn dat de ander dan blokkeert. **Verbind** (kom in contact) en geef **Voorspelbaarheid** (de ander begrijpt wat er gaat komen bijv. bij dementie, verwardheid, verminderd bewustzijn, [tijdsbesefstoornis](#) en ernstige cognitieve defecten). Dat geeft samen met **Vertrouwdheid: Veiligheid**. Vergeet niet een vriendelijke mimiek. Je mimiek beïnvloedt de hele communicatie. Als iemand de helft hoort of iets gaat te snel zal de mimiek van doorslaggevende aard zijn.
5. Zorg dat er geen afleidende factoren zijn (achtergrondgeluid, te fel licht, kinderen, huisdieren, appberichten of telefoontjes) en vraag of iemand pijn heeft. Pijn is een enorme interne afleider.
6. Laat iemand niet tegen het licht in kijken of zorg dat de achtergrond achter jou rustig is (geen druk wegverkeer of bewegende mensen).
7. Zorg dat je rustig ogende kleding aan hebt, zonder drukke patronen of kleuren.
8. Zorg dat je telefoon op stil staat en er geen andere onderbrekingen zijn tijdens het gesprek.
9. Praat niet teveel met je handen; dat kunnen afleidende bewegingen zijn die iemand ongewild gaat volgen met de ogen.
10. Vraag eerst of de persoon met hersenletsel belangrijke zaken wil vertellen of wil spuien. Dan hoeft dat alles niet óók nog onthouden te worden.
11. Gebruik korte zinnen, zonder bijzinnen.
12. Vraag aan degene met hersenletsel hoelang vooraf ingeschat wordt hoe lang een gesprek vol gehouden kan worden en bescherm ze daarin door het ook op tijd te stoppen. Bewaak de tijd. Heeft iemand een [verminderd tijdsbesef](#)? Dan kan die persoon misschien niet goed duiden of een kwartier of uur goed zal zijn. Let dan extra op of iemand blokkeert in het denken. Of dat iemand bijvoorbeeld minder goed uit de woorden kan komen. Dat zijn signalen van een overbelast brein en stop dan! Breng rust!
13. Vraag en spreek een signaal af als het teveel wordt. Observeer ook.
14. Als het een heel belangrijk gesprek betreft, vertel dan dat je een samenvatting en hoofdpunten op papier zal geven. Als je iemand vraagt een boodschap te halen geef dan een boodschappenbriefje, ook al gaat het om één boodschap. Door woordverwarring of éven afgeleid zijn, kan iemand met het verkeerde terugkeren naar huis.
15. Rond onderwerpen af. Kom terug op een onderwerp wat je zelf wilde aansnijden maar waarvan is afgeweken.
16. Breng een korte lijn in je verhaal. Vertel de boodschap wat je wilt zeggen zonder uitweiden.

17. Vermijd woordgrapjes, dubbele betekenissen of spreekwoorden. Of leg ze even uit. Wees éénduidig (voor één uitleg vatbaar) en directer.
18. Benoem de eigen emoties. Ik ben verdrietig, ik voel me als emoties niet goed gezien worden in een gesprek.
19. Vraag naar gevoelens. Interpreteer niet wat je ziet aan te weinig lichaamstaal of mimiek. Interpreteer gedrag niet zomaar. Vaak is er een onvermogen voortkomend uit een onzichtbaar gevolg van het hersenletsel. Niet altijd onwil.
20. Maak zelf oogcontact tijdens het luisteren en praten, begrijp dat het voor iemand met hersenletsel som te intensief kan zijn om oogcontact terug te maken. Probeer je mimiek vriendelijk in te zetten.
21. Benoem dat je een vraag stelt. Herhaal de vraag eventueel rustig.
22. Vermijd het onderbreken en invullen van woorden.
23. Praat om de beurt.
24. Stel één vraag tegelijk. Geef niet meerdere keuzes : "Wil je wat drinken, cola, sinas, water of een" dat zijn vier onderwerpen die onthouden moeten worden.
25. Ga steeds na of de persoon met hersenletsel je nog kan volgen. Een 'ja' is niet altijd 'ja'. Soms is het subtiel geven van een korte samenvatting handig.
26. Besef dat pijn, een volle blaas, een lastige zithouding en andere lichamelijke ongemakken storende factoren zijn voor iemand met hersenletsel om de aandacht te richten en aandacht vol te houden. Net als bij gezonde mensen.
27. Praat rustig maar op een natuurlijke manier.
28. Voel je vrij om, indien nodig, lichaamstaal te gebruiken, zoals duimen omhoog en duim omlaag. Doe dat alleen als je weet dat iemand niet standaard met de ogen jouw handen volgt. Mensen met een vorm van afasie gebruiken vaak ook de duim omhoog en omlaag communicatie. Dan kan je aanhaken.
29. Zorg ervoor dat je begrijpt wat de persoon zegt.
30. Wees voorzichtig met appjes, chats, Messenger berichten met iemand met hersenletsel. Een boodschap kan heel snel verkeerd begrepen worden omdat iemand niet de intonatie hoort, en niet je vriendelijke gezichtsuitdrukking erbij ziet. Taal kan wederom te letterlijk worden opgepakt, hoe goed je het ook bedoelt.
31. Wees respectvol.
32. Ieder mens verschilt. Ieder hersenletsel verschilt. De éne mens heeft één punt uit deze opsomming van moeiten met communicatie, de ander heeft er meerdere. Geef jouw tips door via social media! Samen sterker! DANK.

© Copyright Hersenletsel-uitleg. Alleen voor eigen gebruik. [Vraag ons](#) even toestemming als je het voor je werk wilt gaan gebruiken 😊



Hersenletsel-uitleg