

## **Thema van de avond en gastspreker**

Kroegbazen Marije Stuart en John Bouwmans verwelkomen de ongeveer 24 aanwezigen. Nadat de 'huis' regels en de opzet van een Café Brein avond zijn toegelicht wordt de gast van vanavond voorgesteld: Ingrid Bijlmakers, logopedist bij Vitalis Woon Zorggroep en bij VieCuri Medisch Centrum.

Maar voor het interview begint, wordt Marianne Bakker, een trouwe bezoeker van Café Brein, uitgenodigd om te vertellen over haar werk aan een Facebook pagina over Café Brein. Marianne heeft zich sterk gemaakt om deze Facebook pagina aan te maken omdat ze het zinvol vindt om de social media in te zetten voor mensen met NAH. De pagina valt niet onder de verantwoordelijkheid van Café Brein Eindhoven.

In de bijlage vindt je informatie om in te loggen op deze Facebook pagina.

Hierna stelt Ingrid Bijlmakers zich voor.

Zij is verheugd met deze uitnodiging want zij vindt het erg leuk om over haar vak te vertellen. Ze kent Café Brein alleen van horen zeggen hoewel ze al sinds 2000 werkt in 24uurszorg/langdurige zorg met mensen met NAH. Ze werkt als logopedist bij Vitalis Behandelgroep in Brunswijck en Peppelrode en sinds 3 jaar in het ziekenhuis bij de acute zorg.

Zij gaat vertellen wat er kan veranderen in de communicatie voor mensen met hersenletsel en hun mantelzorgers. Mensen hebben door het hersenletsel vaker moeite met communiceren. Het hele traject van begin tot eind is langdurig, divers, flexibel en acuut. Ieder komt met eigen vragen.

## **Samenvatting van het gesprek met de gastspreker**

### *Wat is communicatie?*

Communicatie is een algemeen begrip waarbij mensen vaak denken dat het vooral om het spreken gaat. Maar het gaat niet over het spreken alleen, maar ook over non-verbale communicatie. Het is bekend dat slechts 7% communicatie met woorden gaat (verbaal), de rest is intonatie, lichaamstaal, mimiek, oogcontact, gebaren (non-verbaal).

Dus woorden zeggen niet alles en daarom is het belangrijk om ook het lichaam beter te leren gebruiken.

Alles wat binnenkomt via onze zintuigen wordt door de hersenen verwerkt. De reactie in het hoofd bepaalt dan het gedrag. Maar dat is complexer dan ik nu vertel. Terwijl je nu luistert naar mij, gebeurt er ook al van alles in je hoofd. En wat je ervan maakt wordt ook al beïnvloed door de eigen rugzak met ervaringen en geschiedenis.

In communicatie is het van belang om je bewust te zijn/worden van hoe je zelf communiceert.

Misschien vooral bewust te worden van de wisselwerking, met jezelf en in contact met die ander.

Zelfs als je verbaal niet meer alles begrijpt kun je nog steeds communiceren, door juist gebruik van je lichaamshouding, mimiek, oogcontact, enz.

### *Wat kan er veranderen in de communicatie bij mensen met NAH?*

De mensen die het beste kunnen vertellen wat er allemaal kan veranderen in communicatie na hersenletsel, zijn demensen hier in de zaal. Volgens mij is het belangrijk dat je flexibel bent in het contact, in wat je zoekt met en naar elkaar. In de logopedische behandeling begin ik altijd te zoeken naar wat er nog mogelijk blijkt in communicatie met woorden. Dat is een proces van zoeken naar strategieën om in contact te komen met elkaar. De vraag: hoe doen we dat, wat werkt voor beiden?

### *Wat kun je doen bij communicatieproblemen na NAH?*

Na NAH kom je in een achtbaan terecht en dan komt een moment dat je moet gaan aanpassen. Hoewel aanpassen eigenlijk al begint op het moment dat het je overkomen is. De fasen van herstel na NAH kennen verschillende problemen. De 1<sup>ste</sup> fase zit men volop in de revalidatie, alles en iedereen komt op je af. Het is de fase van het spontane herstel. Als dat voorbij is begint de chronische fase. Dan komen de vragen: wat nu? Waar kan of wil ik actief aan deelnemen? Wat heb ik nodig om te kunnen communiceren? Het is goed om te kijken naar een nieuwe manier van communiceren en een communicatie-advies op maat. In de behandeling besteed ik hier veel aandacht aan. Belangrijk hierbij is de mantelzorger erbij te betrekken.

Er bestaat een training voor mensen met NAH en hun mantelzorgers die verder in gaat op het aanpassen van de communicatie. Dit soort trainingen kan gegeven worden door logopedisten die in een kwaliteitsregister geregistreerd staan. Veel mensen met afasie willen deze soort trainingen volgen. Ook in Blixembosch is dat mogelijk. Het Afasiencentrum biedt hoogstwaarschijnlijk in 2015 een PAK training aan door een getrainde logopedist.

*Heb je tips voor mantelzorgers om communicatie te optimaliseren?*

- Echt in contact willen zijn, geduld hebben, stiltes durven laten zijn  
Mantelzorgers vinden het vaak moeilijk wanneer de partner naar woorden of zinnen zoekt. Het is een kunst om goed af te spreken met elkaar wie wanneer en op welke wijze helpt. Dus niet meteen het woord nemen of het gesprek overnemen. Soms kan het goed zijn om af te spreken: ik ben er dus als je me nodig hebt....  
Oogcontact maken is wezenlijk. Dat klinkt eenvoudig maar doe het maar eens... Blijf dit doen, ook als iemand er niet goed uit komt.
- Creatief zijn in je hulp... leg eens papier en pen neer als je merkt dat de ander niet uit haar woorden komt of probeer het met tekenen en schrijven.
- Ik laat nooit iemand mijn behandelkamer verlaten voordat ik weet wat er speelt. Dit is misschien niet altijd mogelijk, maar belangrijk is het wel om geduld te hebben.
- Zorg voor een gelijkwaardig contact.
- Maak emoties begrijpbaar, niet alleen voor de cliënt maar ook voor de mantelzorger
- Weet dat er altijd wel ergens hulp te vinden is.
- Ga geen (communicatie)problemen uit de weg maar ga door met communiceren.
- Blijf zaken bespreken.

Communicatie is fijn als iemand initiatief neemt... dat kan een zucht zijn, een hand op de schouder, het inbrengen van een onderwerp. Bij mensen met NAH is het soms zoeken naar die initiatieven, maar vaak zijn deze er wel. Heb er aandacht voor en laat dingen gebeuren en weet ook dat rust belangrijk is....

### **Pauze**

Voor de pauze ingaat, vraagt een van de bezoekers of iemand bezwaar heeft dat hij video-opnamen maakt. Hij is nl bezig met een portret over zichzelf. Niemand maakt bezwaar.

### **Na de pauze**

*Communicatie tussen cliënt en mantelzorger gaat 1-op-1 en is dan nog te doen. Maar in een groep wordt het veel vermoeiender*

De communicatie met meerdere personen is voor iedereen anders. Het geeft veel prikkels. Aan het begin van een avond, feestje, etentje gaat het nog wel maar gaandeweg...het geroezemoes blijft en leidt af maar misschien kunnen speciale oordopjes helpen. Informeer daarvoor bij Gehoor Informatie Centrum, onderdeel van Blixembosch gehuisvest in Strijp S. Voor dit onderzoek is wel een verwijzing van huisarts nodig. Er is een cursus hoe om te gaan met prikkels en vermoeidheid.

*Wat is een PAC training?*

Een PAC training is speciaal voor partners van afasie patiënten om met de afasie om te kunnen gaan. Het gaat dan om het leren optimaal te communiceren met de partner en het gebruik van adequate hulpmiddelen zoals ondersteunende plaatjes, gebruik van een spraakcomputer etc. De training is een boek vol werkbladen. In het behandelgesprek met cliënt en partner kijken we welke werkbladen zinvol zijn. Eerst analyseren we de communicatie en de mogelijkheden die er zijn op cognitief gebied en dan bespreken we meer in onderdeel. Als alles al goed gaat reiken we aan wat er nog beter zou kunnen.  
Het volledige boek afwerken duurt ongeveer 8 weken.

*Humor is belangrijk in communicatie want lachen kan de communicatie verbeteren. Bij sommige mensen zit dat er vanzelf in, bij anderen mag het meer gestimuleerd worden.*

*Mijn gezichtsuitdrukking wordt door mijn partner met NAH anders uitgelegd dan ik bedoel*

Dat komt vaak voor. Een verhelderende en onthullende tip kan zijn om, in de spiegel kijkend, te vertellen en zo te zien hoe ik dit verhaal vertel in contact met die ander. Interpretatie van mimiek is nog belangrijker dan die van woorden.

Al die zichtbare en hoorbare vormen van communicatie komen binnen en worden opgepikt of niet. Maar als dat wel het geval is wordt er bijna niet gefilterd en dat roept stress op.

*Voor mensen die slechthorend zijn is communicatie vaak niet goed (meer)*

Inderdaad, het gaat bv over slechthorendheid bij ouderen maar ook gehoorbeschadigingen bij jongeren. Horen is trouwens niet hetzelfde als verstaan: iemand met een gehoorapparaat hoort het wel maar of h/zij het dan verstaat...

*Hoe leer ik mensen non-verbale communicatie als het verbale niet meer mogelijk is?*

Dat is een goede vraag want hoe leg ik uit wat ik wil zeggen zonder het verbale te gebruiken? Ik kan het laten zien door te oefenen, zonder woorden. Ook als ik nu spreek gaan de woorden misschien langs iemand heen maar mimiek en intonatie kunnen wel binnen komen.

Een ander iets is om opnames te maken van wat je doet en wat de ander doet in communicatie.

Dat inzicht van wat je doet is niet bedoeld om kunstjes aan te leren maar te leren omgaan met dit punt.

### **Datum volgende bijeenkomst en thema**

**LET OP:** De volgende Café Brein is op 16 juni in Dommelhoef, Parklaan in Eindhoven met als thema: *'even er tussen uit'*

Wil je samenvattingen en aankondigingen ontvangen van Café Brein avonden in Eindhoven, meld je aan voor de Café Brein maillijst. Bel of mail Steunpunt Mantelzorg Verlicht 088 0031 288 of [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl)