



DE ERVARINGS- KOFFER

Heb jij het gevoel dat **niemand écht begrijpt** wat de impact van niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is?

Door deze koffer te gebruiken, kun je **jouw omgeving laten ervaren** wat NAH precies inhoudt en hoe het voor jou is om NAH te hebben.

Laat bijvoorbeeld je **collega, docent, werkgever**, het **UWV**, de **Gemeente** of je **naasten** zoals, klasgenoot, vriend(in), familielid of partner, NAH ervaren door (meer) te weten, door jouw verhaal te vertellen en/of door **NAH-ervaringsoefeningen** te doen.

Wie kan jouw verhaal beter vertellen dan jijzelf? Ga direct aan de slag!



HOE GEBRUIK JE DE ERVARINGSKOFFER?



Door de koffers (of onderdelen ervan) te gebruiken wordt het makkelijker en leuker om **samen** te praten over de **dingen die jij belangrijk vindt**. Kies zelf de manier waarop je jouw verhaal wilt vertellen of laat je gesprekspartner kiezen. De keuze is aan jou!

Lees verder hoe de ervaringskoffer jou kan helpen.

STAP 1

Kies over welk onderwerp je met elkaar wil praten. Er zijn vijf koffers:

ARBEID	meedoen aan betaalde of vrijwillige arbeid
ONDERWIJS	meedoen op school, volgen van cursussen
PRIVÉ	hebben van sociale relaties: partner, gezin, familie en vrienden
VRIJETIJD-BESTEDING	meedoen aan sport, recreatie, hobby, cultuur en dagbesteding
PUBLIEKE DOMEIN	gebruik maken van publieke ruimtes en vervoer met toegankelijke voorzieningen

STAP 2

Kies of je de ander wil laten ervaren door meer te:



STAP 3

Maak hersenletsel zichtbaar door jouw verhaal en ervaring te delen op sociale media.



Je kunt altijd terug naar het beginscherf, een andere koffer kiezen of navigeren met deze buttons:



ALGEMENE INFORMATIE



Niet-aangeboren hersenletsel (**NAH**), en de gevolgen ervan, zijn vaak **onzichtbaar**, **onbekend** en/of **onduidelijk**. Dit heeft veel invloed op de communicatie met-, het begrip hebben voor- en het ondersteunen van mensen met hersenletsel.

Ervaar jij hierdoor beperkingen bij het (volledig) **meedoen in de samenleving**?

De ervaringskoffer helpt om op een **laagdrempelige manier** het gesprek met elkaar aan te gaan. De focus ligt op het **vergroten van het begrip** door **jouw verhaal** te vertellen en anderen hersenletsel te laten ervaren. Deze koffer is bedoeld voor **volwassenen en jongeren vanaf 18 jaar met NAH** en alle mensen die om hen heen staan.

Als je wilt dat mensen kennis opnemen, begrip krijgen, er onderling over kunnen praten en er naar handelen, is het van belang dat zij de noodzaak hiervoor voelen. En dat gebeurt vooral wanneer hersenletsel ervaren wordt.

De ervaringskoffer is onderdeel van het **NAH-Kennisnetwerk 'Gewoon Bijzonder'**, en is een samenwerkingsverband met onderstaande organisaties.

Meer weten? Neem contact op met Mireille Donkervoort, m.donkervoort@windesheim.nl (+31884697843)



WAT IS NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL?



NAH, zichtbare en onzichtbare beperkingen

Niet-aangeboren hersenletsel kan iedereen overkomen en heeft gevolgen voor zowel **lichamelijk, cognitief als psychisch** functioneren. Soms zijn deze gevolgen zichtbaar, zoals verminderde kracht in arm en/of been of bij problemen met praten. Maar vaak zijn klachten ook onzichtbaar, zoals problemen met prikkelverwerking, geheugen en vermoeidheid. Jij weet als geen ander wat de gevolgen zijn. Maar hoe kun je de anderen laten weten wat hersenletsel voor jou betekent?

Kennis is daarin een eerste stap. Op deze pagina vind je algemene informatie over niet-aangeboren hersenletsel. Ben jij en je gesprekspartner al helemaal op de hoogte? Kijk dan verder om specifiek met één of meerdere domeinen aan de slag te gaan en jouw verhaal te vertellen.



Lees deze brochure met basisinformatie over hersenletsel van [Hogeschool Windesheim](#)



Kijk naar deze informatieve video van [revalidatiecentrum Reade](#). Lees de informatie over de gevolgen van hersenletsel op de website van [HersenZ](#)



Bekijk de [HersenZ Specials](#) over de onzichtbare klachten zoals, [ontremming](#), [overgevoeligheid voor prikkels](#), [vermoeidheid](#), [vergeetachtigheid](#), [depressie](#), of het hebben van een [kort lontje](#)



In de [leidraad "NAH in het vizier"](#) vind je een overzicht van tools, methodes en kennissites op het gebied van NAH.



Op de website [Stichtinghersenschudding](#) lees je alles over langdurige klachten na een hersenschudding; 'licht traumatisch hersenletsel'.



Nog meer weten over NAH? Kijk op de website van de [Hersenstichting](#), [Hersenletsel-uitleg](#) of [Hersenletsel.nl](#)

Voor al je vragen over Niet-aangeboren hersenletsel kun je terecht bij de [Breinlijn](#)!



KIES EEN ERVARINGSKOFFER

Arbeid

meedoen aan betaalde of
vrijwillige arbeid

Onderwijs

meedoen op school, volgen van
cursussen

Privé

hebben van sociale relaties:
partner, gezin, familie en vrienden

Vrije tijdsbesteding

meedoen aan sport, recreatie,
hobby, cultuur en dagbesteding

Publieke domein

gebruik maken van de publieke
ruimte (winkels, café, etc),
(openbaar) vervoer, met
toegankelijke voorzieningen



ERVARINGSKOFFER

ARBEID



Met hersenletsel is het een uitdaging om **binnen jouw mogelijkheden, kennis en ervaring** een geschikte baan en/of vrijwilligerswerk te vinden en duidelijk aan te geven wat jij nodig hebt om **zo goed mogelijk te functioneren**. De ervaringskoffer helpt jou hierbij!

Je wilt graag meer weten, vertellen of ervaren over (meedoen aan) betaalde of vrijwillige arbeid. Kies op de volgende pagina hoe de ervaringskoffer jou kan helpen binnen het onderwerp arbeid. Of klik verder en bekijk de volledige koffer.



ARBEID

WETEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek

VERTELLEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek
- ▶ Maak je eigen ervaringsverhaal

DOEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Oefeningen doen





ARBEID ERVAREN DOOR TE WETEN WERKEN EN RE-INTEGRATIE



De beperkingen van een hersenletsel hebben tot gevolg dat werken niet meer vanzelfsprekend is.

Wat zijn jouw mogelijkheden? Op welke manier kun jij mogelijk weer terugkeren naar werk, je functie blijven uitvoeren of een nieuwe baan/vrijwilligerswerk vinden?

De **cognitieve gevolgen zijn onzichtbaar** en voor mensen zonder hersenletsel moeilijk te duiden. Hoe leg je dan uit aan bijvoorbeeld **collega's, bedrijfsarts, mensen van het UWV of gemeente**, wat je nu precies hebt, en wat je nu wel en wat je niet kan?



In deze [video](#) legt een revalidatie-arts uit over werken met hersenletsel.



Op de sites '[Werken met Hersenletsel](#)' en '[Verder met hersenletsel](#)' vind je veel informatie en tips.



Lees ook deze [5 tips over hersenletsel en werk](#) van Hersenz
Of bekijk deze folder van de Hersenstichting over '[Werken na Hersenletsel](#)'

Merk jij ook dat je op je tenen moet lopen en jezelf continu aanpast aan de omgeving?

Er zijn verschillende organisaties die je kunnen ondersteunen bij werk en re-integratie naar werk, zoals:

- [Effectyf](#)
- [Boogh Arbeidsre-integratie](#)
- [NAH Reintegratie](#)
- [WijDoen](#)
- [MEE-Arbeid](#), ondersteuning van een Integrale Arbeidscoach NAH-werktraject die ook een brochure heeft uitgegeven



Wil je meer informatie over re-integratie vanuit het UWV? Kijk dan op [UWV Perspectief](#)



Meer lezen over werken met hersenletsel? Bekijk eens deze [boekenlijst](#).



ARBEID ERVAREN DOOR TE VERTELLEN ALGEMEEN



De gevolgen van hersenletsel zijn bij iedereen verschillend. **Jouw verhaal is uniek.** Met jouw verhaal kun je een ander vertellen hoe het voor jou is om hersenletsel te hebben en welke gevolgen dit voor jou heeft.

Het is een laagdrempelige manier om **informatie uit te wisselen** en **het gesprek aan te gaan**.

Er zijn verschillende manieren om jouw verhaal te vertellen. Jij bepaalt wat het beste bij je past. Denk hierbij bijvoorbeeld aan geschreven tekst, een vlog, een blog of een video.

Wil je eerst eens zien hoe anderen hun verhaal vertellen of **inspiratie** op doen voor je eigen vertelwijze? Bekijk dan deze lijst met links:



[Blog Mylen Daniels](#) over Korte Termijn Geheugen

Leg de Link met NAH, [Interview met Willemijn Berkley](#)

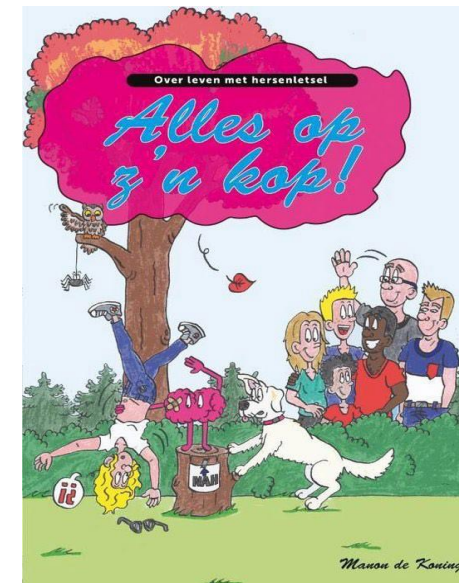


[Margot Ros](#), actrice Toren C, over haar hersenletsel als gevolg van een hersenschudding

Soms help het om iets uit te leggen door afbeeldingen, zoals je [energieniveau door middel van batterijen](#)



De strips van Manon de Koning die zelf hersenletsel heeft opgelopen: 'Alles op z'n kop' en ['Overspoeld door NAH'](#)



Meer lezen over ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel? Bekijk deze [boekentips van HersenZ](#).



ARBEID ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - WERKEN EN RE-INTEGRATIE



Onderstaande ervaringsverhalen hebben specifiek betrekking op arbeid en re-integratie



Re-integreren met [Boogh arbeidsre-integratie](#)

[Verdermethersenletsel](#): verschillende ervaringsverhalen over werken na hersenletsel op een rij



Werken na NAH, [Video van de Hogeschool Arnhem en](#)

[Nijmegen \(HAN\)](#) NAH en Werk van [Interaktcontour](#)



De Edwin van der Sar Foundation biedt een traject aan voor jongeren met hersenletsel om hen te helpen bij het vinden van een passende baan, genaamd 'de Class'. Lees hier de verhalen van [Ruben](#), [Hester](#) en [Simone](#)



Brasserie
Coffeemanía
By Boogh

ARBEID



ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - 'IN GESPREK' EN 'MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL!'



Vind jij het ook lastig om met anderen te praten over jouw verhaal?

Hoe maak je iemand anders duidelijk wat hersenletsel voor jou inhoudt zodat deze het ook daadwerkelijk begrijpt?

Voor je gesprekspartner is het fijn om te weten waar zij rekening mee moet houden om jou in je kracht te zetten.

Wist je dat....



Er verschillende NAH-uitlegkaartjes bestaan, die je aan de ander kan geven om uit te leggen wat jouw specifieke situatie is? Bekijk de kaartjes van [hersenletsel-uitleg](https://hersenletsel-uitleg.nl) of van hersenletsel.nl.



Dat er '[Tips zijn voor de communicatie met mensen met NAH?](#)' Deze zijn opgesteld door Hersenz en Hooi op je Vork.



Er ook tips zijn om bij overprikkeling toch een gesprek te voeren? Je vindt de tips op de website van [HersenZ](https://HersenZ.nl).



Je een werkboek '['Inspraak en Zeggenschap'](#) kunt raadplegen om na te denken over de manier waarop jij inspraak wilt geven? Dit werkboek helpt je besluiten te nemen en je mening te vormen.



Tot slot kun je ook je verhaal delen door je [eigen ervaringsverhaal te maken](#).



ARBEID

MAAK ZELF EEN ERVARINGSVERHAAL



1. Bekijk of lees eerst de voorbeeld ervaringsverhalen.
2. Beantwoord de volgende vragen
 - Wat herken je uit de voorbeeld ervaringsverhalen bij jezelf?
 - Wat zijn de verschillen met je eigen situatie?
 - Wat wil je meenemen uit de voorbeeld ervaringsverhalen als je straks je eigen verhaal gaat schrijven?
3. Bespreek je antwoorden eventueel met iemand anders. Wat ook kan is dat je je laat interviewen door iemand. De opgenomen informatie kan je gebruiken voor je verhaal.

Introductie en persoonlijke achtergrond informatie: (Max half A4)

Wie ben je?

Op welke wijze en in welk jaartal heb je hersenletsel opgelopen?

Hoe verliep het herstel (ervaring en feiten)?

Gevolgen van hersenletsel in je dagelijks leven

(kies 1 tot 5 items en maximaal half A4 blad)

Wat zijn de gevolgen van het letsel?

- Voor je relatie/gezin/vrienden/buren (sociale contacten)?
- Voor opleiding/werk/hobby's/sportvereniging?
- Voor de terugkerende dagelijkse handelingen (voor jezelf zorgen, boodschappen doen, enz.)?
- Ervaar je je gedrag en houding anders dan vroeger? Zijn je emoties en gevoelens veranderd?
- Kun je wat vertellen over je concentratie en prikkelverwerking? Hoe ziet je eigen gezins- en familielevens er nu uit?
- Is je manier van communiceren veranderd? Denk hierbij aan direct contact, maar ook aan indirect contact zoals mailing, telefonisch contact.
- Hoe zie je je toekomst? En hoe ziet jouw directe omgeving die?

Wat is jouw persoonlijke tip voor mensen die contact hebben met iemand met hersenletsel? Wat zouden de mensen nu echt moeten weten over hersenletsel of de gevolgen ervan?

- Noem bijvoorbeeld de 2 dingen die je het belangrijkste vindt.

Wat helpt jou wel en waarom?



ARBEID

MAAK ZELF EEN ERVARINGSVERHAAL



‘Vloggen doe je zo!’

Tips om je eigen vlog te maken.

- Als je met je telefoon filmt, hou dan je mobiel horizontaal om zwarte randen aan de zijkanten te voorkomen
- Zorg voor genoeg licht.
- Film niet met tegenlicht (dus bijvoorbeeld niet met ramen op de achtergrond).
- Film niet vanuit kikker- / helikopterperspectief – wel op ooghoogte.
- Let op achtergrondgeluiden, voorkom harde geluiden of ruis van de wind.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand (zodat je niet tijdens het filmen gebeld kunt worden).
- Spreek duidelijk en niet te snel.
- Las aan het begin en eind van de video een rustpauze in van 1 of 2 sec.
- Bekijk eens wat verschillende vlogs op internet. Kijk welke stijl je het meeste aanspreekt.
- Vertel op een manier dat de kijker blijft kijken, geef in het begin niet je kernboodschap weg maar bouw de spanning op
- Maak het filmpje, zorg dat er een logisch verhaal is. Komt het niet over?
- Probeer gerust opnieuw!
- Qua lengte zijn er heel veel interpretatieverschillen, ik heb zelf het standpunt van zo kort mogelijk (2-5 minuten), maar dat ligt natuurlijk ook heel erg aan het onderwerp. En als je de vloggers volgt is 30 min. ook heel normaal. Het gaat er denk ik om dat je het publiek vast weet te houden.

Succes met de vlogs!



ARBEID

ERVAREN DOOR TE DOEN - ALGEMEEN



Door de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, is het voor je omgeving vaak niet duidelijk wat die gevolgen inhouden. Juist deze **onzichtbare klachten beïnvloeden jouw dagelijkse functioneren en de omgang met naasten.**

Daarnaast heb jij als dagtaak **in balans** te blijven zodat de gevolgen van je hersenletsel zo “beperkt als mogelijk” blijven.

Naast informatie en/of het samenstellen van jouw verhaal, helpt de ervaringskoffer ook door je naasten te laten **ervaren door te doen.**

Onderstaand staan hiervan een drietal voorbeelden. Klik verder voor specifieke opdrachten!

- ▶ Bekijk een video waar [Giel Beelen](#), radio presentator, bewust overprikkeld wordt
- ▶ Het [leven van Danny en Brigitte](#) op de kop, door hersenletsel
- ▶ Kun jij dit [filmpje over overprikkeling](#) en ook [deze](#) bekijken, zonder niet helemaal gek te worden?

NAH Ervaringsoefeningen

In samenwerking met mensen met hersenletsel zijn verschillende NAH ervaringsoefeningen samengesteld. Door de oefeningen uit te voeren, kan jouw omgeving ervaren wat de gevolgen zijn van een hersenbeschadiging. Jij kunt zelf bepalen welke [oefeningen](#) relevant zijn voor jouw naasten aansluitend op de beperkingen die je ervaart. Uiteraard kun je de opdrachten ook zelf of gezamenlijk uitvoeren. Veel succes en plezier ;).





ARBEID NAH ERVARINGSOEFENINGEN



1. Zoek in een IKEA-gids op wie de Rönsskär stellingkast heeft ontworpen (kan ook ander tijdschrift zijn, waar je een artikel of bepaald plaatje op moet zoeken)

Trek daarbij fijne warme handschoenen aan. De 2e persoon mag opzoeken op welke bladzijde babybed Somnat is vermeld.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is om je handen niet goed te kunnen gebruiken en welke emoties dit met zich mee kan brengen. Daarnaast is het van belang om een zoekstrategie te hanteren. Lukt dat?*

2. Smeer netjes een boterham en snijd hem in stukjes.

Doe dit met je verkeerde hand.

Nodig: 1, bord, 1 brood, een mes, boter, hagelslag.

***Bedoeling:** ook hier: ervaren hoe het is om motorische problemen te hebben.*

3. Moeilijke opdracht.

Lees de opdracht in zijn geheel voor. Daarna voert de ander de opdracht uit.

Zie hieronder de 'moeilijke opdracht'. De opdracht wordt ook apart op een vel bijgeleverd.

Luister naar de hele opdracht en voer hem daarna pas uit! De opdracht wordt slechts één keer voorgelezen

Ik begin met te zeggen dat je als laatste naar iemand toe loopt en een complimentje geeft aan iemand wiens naam met een P begint. Vóór die tijd moet je de koffiekopjes tellen. Dat doe je nadat je de tafel van 11 hebt opgezegd. De kopjes evenwel moeten zittend geteld worden. Die taken moeten echter even wachten, want eerst moet je het lichtknopje oppoetsen. Zorg ervoor dat je het lichtknopje vanaf links benadert. Loop dezelfde route terug, maar vergeet niet om op de heenweg even aan iemand te vragen hoe laat het is. Had ik overigens al gezegd dat het van het allergrootste belang is om de tafel van 11 staand op te zeggen? En, vanzelfsprekend, het ALLERbelangrijkste is de GOEDE VOLGORDE!

***Bedoeling:** ervaren hoe het is wanneer mensen teveel opdrachten tegelijk geven; bij bv mensen met geheugen- of aandachtsproblemen kunnen 2 opdrachten al teveel zijn.*



ARBEID NAH ERVARINGSOEFENINGEN



4. Maak een doolhof via de spiegel.

Wij gebruiken een soort spiegelkast, maar het kan ook met een gewone spiegel. Doolhoven vind je op internet.

Bedoeling: ervaren hoe het is om wel te weten wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe te komen/je handelen er niet op af te kunnen stemmen (zoals b.v. bij apraxie het geval is). Het levert ongetwijfeld frustraties op.

5. Zet een bril met afgeplakte glazen op. Loop vervolgens een rondje door het gebouw.

Nodig: goedkope duikbril die is afplakt of grotendeels zwart is gemaakt met een merkstift.

Bedoeling: ervaren hoe het is om slechte visus te hebben, je je niet te kunnen oriënteren. Wat doet dat met je zelfredzaamheid?

6. Luister naar 2 verhalen die worden voorgelezen.

Probeer je op beide verhalen te concentreren. Vertel na wat de anderen je hebben voorgelezen.

Nodig: Gebruik 2 artikelen uit de tijdschriften en laat twee deelnemers tegelijkertijd een stukje lezen.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer er teveel prikkels op je afkomen en het filteren niet meer lukt.

7. Draai 10 rondjes om je as.

Loop vervolgens met een glas water (gevuld tot de rand) van de ene naar de andere tafel.

Bedoeling: ervaren hoe het is om een instabiel looppatroon te hebben (wat je bijvoorbeeld ziet bij ataxie) en een gebrek aan controle te ervaren.

8. In gesprek: maak duidelijk wat je gisterenavond hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde.

Je mag gebaren maken en vragen beantwoorden met ja of nee. Verder mag je niet spreken.

Bedoeling: ervaren hoe het is om afasie te hebben. Wat je vaak ziet is dat mensen er uiteindelijk wel uitkomen, maar dat er geen spontaan gesprek ontstaat; je bent al blij als je erachter komt wat de ander bedoelt. Over emoties praten is nog ingewikkelder

9. Schrijf je naam – adres – woonplaats op een A4tje.

Doe dit met je verkeerde hand en terwijl je op één been staat.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer je halfzijdig verlamd bent en hierdoor niet meer kunt schrijven met je voorkeurshand. Ervaar ook dat het heel lang duurt voordat je wat op papier hebt en dat dit frustraties met zich meebrengt.

ERVARINGSKOFFER ONDERWIJS



Hersenletsel zorgt ervoor dat **jouw tempo** en optimale **leercondities** anders zijn dan dat van je klas- of studiegenoten. De ervaringskoffer geeft je inzicht in de mogelijkheden die er zijn om jouw school- en/of studietijd zo plezierig mogelijk te maken met de **juiste ondersteuning**.

Jij wilt graag meer weten, vertellen of ervaren over (meedoen aan) onderwijs/educatie.

Kies op de volgende pagina hoe de ervaringskoffer jou kan helpen binnen het onderwerp onderwijs. Of klik verder en bekijk de volledige koffer.



ONDERWIJS



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek
- ▶ Maak je eigen ervaringsverhaal



- ▶ Algemeen
- ▶ Oefeningen doen





ONDERWIJS

ERVAREN DOOR TE WETEN - ONDERWIJS



Om onderwijs te volgen, is het belangrijk om informatie tot je te kunnen nemen binnen een **zeer gestructureerde omgeving** en te functioneren op een **vooraf bepaald tempo**. Vanwege je hersenletsel is dit een uitdaging en dien je onder andere rekening te houden met **jouw belastbaarheid**.

Binnen veel scholen of opleidingen zijn er mensen aangesteld die **begeleiding** en **ondersteuning** geven, zoals studentendecanen, studiebegeleiders of medewerkers van een studieservicecentrum. Ook zijn er regelingen voor studeren met een functiebeperking.

Wist jij dat er mensen zijn die weten hoe ze jou moeten ondersteunen, waar je goed mee kan communiceren en hulp aan kan vragen?



Het [expertisecentrum inclusief onderwijs \(ECIO\)](#) heeft voor de begeleiders het [studieproces in kaart gebracht](#), die de student doorloopt en er is een handreiking geschreven waar er een aantal [tips](#) voor docenten worden gegeven om bij te dragen aan inclusief en toegankelijk onderwijs.



Het ECIO heeft een overzicht met [relevante organisaties](#) die belangrijk zijn voor onderwijs met een functiebeperking. Voor het hoger onderwijs kun je de [contactpersonen van onderwijsinstellingen](#) opzoeken.

Voor studenten is er een [studentenfolder 'Gaan studeren'](#),



Vilans heeft in opdracht van LECSO (landelijk expertise centrum speciaal onderwijs), een [onderwijsprotocol NAH](#) ontwikkeld voor kinderen en jongeren



Het [NAH boekje](#) voor onderwijs komt hier uit voort waar achtergrondinformatie en advies wordt gegeven



Speciaal voor leerkrachten met een leerling met NAH in de klas, is er het boek: ['De puzzel van NAH'](#)



ONDERWIJS

ERVAREN DOOR TE WETEN - ONDERWIJS



Voor docenten van opleidingen in de zorg (MBO en HBO), maar ook voor bij- en nascholing van zorgmedewerkers, is er de '[Kennisbundel. Niet-aangeboren hersenletsel](#)', uitgegeven door Vilans. Naast kennisbronnen worden er ook opdrachten gegeven die tijdens het onderwijs ingezet kunnen worden.



[Stichting SWOM](#) helpt jou om te studeren op maat, afgestemd op jouw talenten, valkuilen en beperkingen.



Bij het [REA-college](#) kun je een MBO-opleiding volgen, wanneer het reguliere onderwijs niet de juiste plek voor je is.

Naast de ondersteuning die je op je school of opleiding kan ontvangen zijn er ook andere organisaties die extra begeleiding bieden, zoals:



[Breinsupport](#) is een expertisecentrum voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel, die je kunnen ondersteunen bij allerlei vragen, waaronder onderwijs.



[Netwerk Ziezon](#) verzorgt onderwijsondersteuning aan chronisch en ernstig zieke kinderen en jongeren.



Het [ECIO \(expertisecentrum inclusief onderwijs\)](#), streeft ernaar om een ieder te laten leren zonder belemmering en mensen hierover te informeren en te begeleiden.



Vanuit het onderwijscentrum Leijpark in Tilburg is er voor jongeren tot 20 jaar een [NAH observatieklas](#), gespecialiseerd in onderwijs en NAH.



Soms kom je in aanmerking voor een [vergoeding](#) voor schoolkosten, [voorzieningen of hulpmiddelen](#) voor passend onderwijs. Via regelhulp.nl kun je dit bekijken.





ONDERWIJS ERVAREN DOOR TE VERTELLEN ALGEMEEN



De gevolgen van hersenletsel zijn bij iedereen verschillend. **Jouw verhaal is uniek.** Met jouw verhaal kun je een ander vertellen hoe het voor jou is om hersenletsel te hebben en welke gevolgen dit voor jou heeft.

Het is een laagdrempelige manier om **informatie uit te wisselen** en **het gesprek aan te gaan**.

Er zijn verschillende manieren om jouw verhaal te vertellen. Jij bepaalt wat het beste bij je past. Denk hierbij bijvoorbeeld aan geschreven tekst, een vlog, een blog of een video.

Wil je eerst eens zien hoe anderen hun verhaal vertellen of **inspiratie** op doen voor je eigen vertelwijze? Bekijk dan deze lijst met links:



[Blog Mylen Daniels](#) over Korte Termijn Geheugen

Leg de Link met NAH, [Interview met Willemijn Berkley](#)

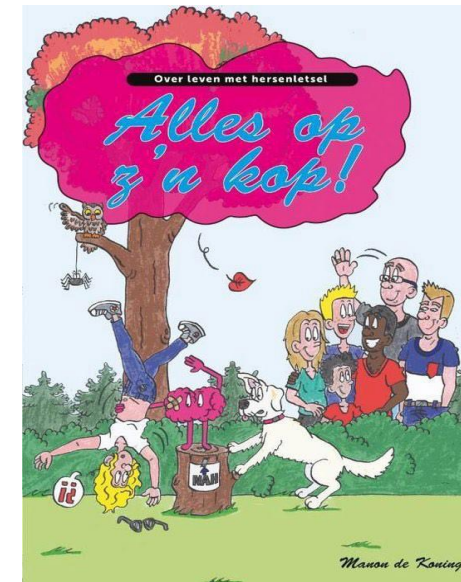


[Margot Ros](#), actrice Toren C, over haar hersenletsel als gevolg van een hersenschudding

Soms help het om iets uit te leggen door afbeeldingen, zoals je [energieniveau door middel van batterijen](#)



De strips van Manon de Koning die zelf hersenletsel heeft opgelopen: 'Alles op z'n kop' en ['Overspoeld door NAH'](#)



Meer lezen over ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel? Bekijk deze [boekentips van HersenZ](#).



ONDERWIJS

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - ONDERWIJS



Bekijk deze ervaringsverhalen die over onderwijs en studeren met hersenletsel gaan:



Blog van [Manon Driessen](#), over studeren met hersenletsel (ECIO, expertisecentrum inclusief onderwijs)



[Tips van ervaringsdeskundige Mylèn Daniels](#) voor mensen met hersenletsel om het studeren makkelijker te maken



Facebook pagina van [Hersenletsel.nl, speciaal voor jongeren](#)



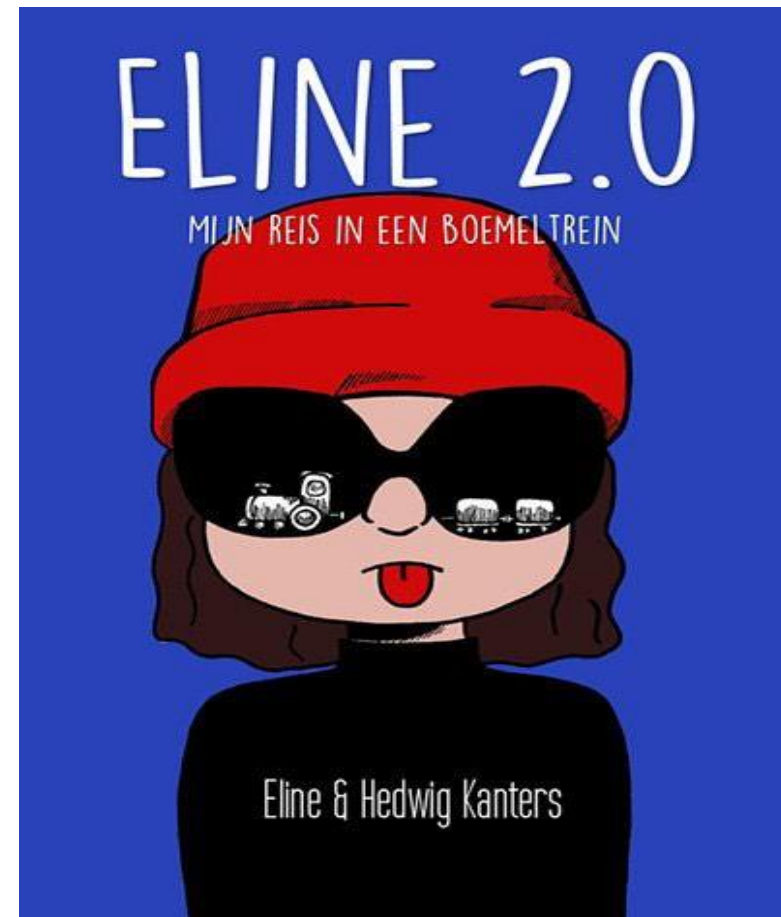
Boek '[Over het hoofd gezien](#)' van [Eric Hermans](#), een bundel van verhalen van jongeren met hersenletsel



['Ons hoofd moet heel hard werken'](#), uitgegeven door Hersenletsel Net Overijssel



Lees ook het [boek Eline 2.0](#) van Eline Kanters, 18 jaar, die door een ernstig verkeersongeluk hersenletsel kreeg. Eline heeft ook een [facebookpagina](#)



ONDERWIJS



ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - 'IN GESPREK' EN 'MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL!'



Vind jij het ook lastig om met anderen te praten over jouw verhaal?
Hoe maak je iemand anders duidelijk wat hersenletsel voor jou inhoudt zodat deze het ook daadwerkelijk begrijpt?
Voor je gesprekspartner is het fijn om te weten waar zij rekening mee moet houden om jou in je kracht te zetten.

Wist je dat....



Er verschillende NAH-uitlegkaartjes bestaan, die je aan de ander kan geven om uit te leggen wat jouw specifieke situatie is? Bekijk de kaartjes van [hersenletsel-uitleg](https://hersenletsel-uitleg.nl) of van hersenletsel.nl.



Dat er **'Tips zijn voor de communicatie met mensen met NAH'** Deze zijn opgesteld door Hersenz en Hooi op je Vork.



Er ook tips zijn om bij overprikkeling toch een gesprek te voeren? Je vindt de tips op de website van [HersenZ](https://HersenZ.nl).



Je een werkboek **'Inspraak en Zeggenschap'** kunt raadplegen om na te denken over de manier waarop jij inspraak wilt geven? Dit werkboek helpt je besluiten te nemen en je mening te vormen.



Tot slot kun je ook je verhaal delen door je **eigen ervaringsverhaal te maken**.



ONDERWIJS

MAAK ZELF EEN ERVARINGSVERHAAL



1. Bekijk of lees eerst de voorbeeld ervaringsverhalen.
2. Beantwoord de volgende vragen
 - Wat herken je uit de voorbeeld ervaringsverhalen bij jezelf?
 - Wat zijn de verschillen met je eigen situatie?
 - Wat wil je meenemen uit de voorbeeld ervaringsverhalen als je straks je eigen verhaal gaat schrijven?
3. Bespreek je antwoorden eventueel met iemand anders. Wat ook kan is dat je je laat interviewen door iemand. De opgenomen informatie kan je gebruiken voor je verhaal.

Introductie en persoonlijke achtergrond informatie: (Max half A4)

Wie ben je?

Op welke wijze en in welk jaartal heb je hersenletsel opgelopen?

Hoe verliep het herstel (ervaring en feiten)?

Gevolgen van hersenletsel in je dagelijks leven

(kies 1 tot 5 items en maximaal half A4 blad)

Wat zijn de gevolgen van het letsel?

- Voor je relatie/gezin/vrienden/buren (sociale contacten)?
- Voor opleiding/werk/hobby's/sportvereniging?
- Voor de terugkerende dagelijkse handelingen (voor jezelf zorgen, boodschappen doen, enz.)?
- Ervaar je je gedrag en houding anders dan vroeger? Zijn je emoties en gevoelens veranderd?
- Kun je wat vertellen over je concentratie en prikkelverwerking? Hoe ziet je eigen gezins- en familielevens er nu uit?
- Is je manier van communiceren veranderd? Denk hierbij aan direct contact, maar ook aan indirect contact zoals mailing, telefonisch contact.
- Hoe zie je je toekomst? En hoe ziet jouw directe omgeving die?

Wat is jouw persoonlijke tip voor mensen die contact hebben met iemand met hersenletsel? Wat zouden de mensen nu echt moeten weten over hersenletsel of de gevolgen ervan?

- Noem bijvoorbeeld de 2 dingen die je het belangrijkste vindt.

Wat helpt jou wel en waarom?



ONDERWIJS

MAAK ZELF EEN ERVARINGSVERHAAL



‘Vloggen doe je zo!’

Tips om je eigen vlog te maken.

- Als je met je telefoon filmt, hou dan je mobiel horizontaal om zwarte randen aan de zijkanten te voorkomen
- Zorg voor genoeg licht.
- Film niet met tegenlicht (dus bijvoorbeeld niet met ramen op de achtergrond).
- Film niet vanuit kikker- / helikopterperspectief – wel op ooghoogte.
- Let op achtergrondgeluiden, voorkom harde geluiden of ruis van de wind.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand (zodat je niet tijdens het filmen gebeld kunt worden).
- Spreek duidelijk en niet te snel.
- Las aan het begin en eind van de video een rustpauze in van 1 of 2 sec.
- Bekijk eens wat verschillende vlogs op internet. Kijk welke stijl je het meeste aanspreekt.
- Vertel op een manier dat de kijker blijft kijken, geef in het begin niet je kernboodschap weg maar bouw de spanning op
- Maak het filmpje, zorg dat er een logisch verhaal is. Komt het niet over?
- Probeer gerust opnieuw!
- Qua lengte zijn er heel veel interpretatieverschillen, ik heb zelf het standpunt van zo kort mogelijk (2-5 minuten), maar dat ligt natuurlijk ook heel erg aan het onderwerp. En als je de vloggers volgt is 30 min. ook heel normaal. Het gaat er denk ik om dat je het publiek vast weet te houden.

Succes met de vlogs!



ONDERWIJS

ERVAREN DOOR TE DOEN - ALGEMEEN



Door de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, is het voor je omgeving vaak niet duidelijk wat die gevolgen inhouden. Juist deze **onzichtbare klachten beïnvloeden jouw dagelijkse functioneren en de omgang met naasten.**

Daarnaast heb jij als dagtaak **in balans** te blijven zodat de gevolgen van je hersenletsel zo “beperkt als mogelijk” blijven.

Naast informatie en/of het samenstellen van jouw verhaal, helpt de ervaringskoffer ook door je naasten te laten **ervaren door te doen.**

Onderstaand staan hiervan een drietal voorbeelden. Klik verder voor specifieke opdrachten!

- ▶ Bekijk een video waar [Giel Beelen](#), radio presentator, bewust overprikkeld wordt
- ▶ Het [leven van Danny en Brigitte](#) op de kop, door hersenletsel
- ▶ Kun jij dit [filmpje over overprikkeling](#) en ook [deze](#) bekijken, zonder niet helemaal gek te worden?

NAH Ervaringsoefeningen

In samenwerking met mensen met hersenletsel zijn verschillende NAH ervaringsoefeningen samengesteld. Door de oefeningen uit te voeren, kan jouw omgeving ervaren wat de gevolgen zijn van een hersenbeschadiging. Jij kunt zelf bepalen welke [oefeningen](#) relevant zijn voor jouw naasten aansluitend op de beperkingen die je ervaart. Uiteraard kun je de opdrachten ook zelf of gezamenlijk uitvoeren. Veel succes en plezier ;).





ONDERWIJS NAH ERVARINGSOEFENINGEN



- 1. Zoek in een IKEA-gids op wie de Rönsskär stellingkast heeft ontworpen** (kan ook ander tijdschrift zijn, waar je een artikel of bepaald plaatje op moet zoeken)

Trek daarbij fijne warme handschoenen aan. De 2e persoon mag opzoeken op welke bladzijde babybed Somnat is vermeld.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is om je handen niet goed te kunnen gebruiken en welke emoties dit met zich mee kan brengen. Daarnaast is het van belang om een zoekstrategie te hanteren. Lukt dat?*

- 2. Smeer netjes een boterham en snijd hem in stukjes.**

Doe dit met je verkeerde hand.

Nodig: 1, bord, 1 brood, een mes, boter, hagelslag.

***Bedoeling:** ook hier: ervaren hoe het is om motorische problemen te hebben.*

- 3. Moeilijke opdracht.**

Lees de opdracht in zijn geheel voor. Daarna voert de ander de opdracht uit.

Zie hieronder de 'moeilijke opdracht'. De opdracht wordt ook apart op een vel bijgeleverd.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is wanneer mensen teveel opdrachten tegelijk geven; bij bv mensen met geheugen- of aandachtsproblemen kunnen 2 opdrachten al teveel zijn.*

Luister naar de hele opdracht en voer hem daarna pas uit! De opdracht wordt slechts één keer voorgelezen

Ik begin met te zeggen dat je als laatste naar iemand toe loopt en een complimentje geeft aan iemand wiens naam met een P begint. Vóór die tijd moet je de koffiekopjes tellen. Dat doe je nadat je de tafel van 11 hebt opgezegd. De kopjes evenwel moeten zittend geteld worden. Die taken moeten echter even wachten, want eerst moet je het lichtknopje oppoetsen. Zorg ervoor dat je het lichtknopje vanaf links benadert. Loop dezelfde route terug, maar vergeet niet om op de heenweg even aan iemand te vragen hoe laat het is. Had ik overigens al gezegd dat het van het allergrootste belang is om de tafel van 11 staand op te zeggen? En, vanzelfsprekend, het ALLERbelangrijkste is de GOEDE VOLGORDE! **Succes!**



ONDERWIJS NAH ERVARINGSOEFENINGEN



4. Maak een doolhof via de spiegel.

Wij gebruiken een soort spiegelkast, maar het kan ook met een gewone spiegel. Doolhoven vind je op internet.

Bedoeling: ervaren hoe het is om wel te weten wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe te komen/je handelen er niet op af te kunnen stemmen (zoals b.v. bij apraxie het geval is). Het levert ongetwijfeld frustraties op.

5. Zet een bril met afgeplakte glazen op. Loop vervolgens een rondje door het gebouw.

Nodig: goedkope duikbril die is afplakt of grotendeels zwart is gemaakt met een merkstift.

Bedoeling: ervaren hoe het is om slechte visus te hebben, je je niet te kunnen oriënteren. Wat doet dat met je zelfredzaamheid?

6. Luister naar 2 verhalen die worden voorgelezen.

Probeer je op beide verhalen te concentreren. Vertel na wat de anderen je hebben voorgelezen.

Nodig: Gebruik 2 artikelen uit de tijdschriften en laat twee deelnemers tegelijkertijd een stukje lezen.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer er teveel prikkels op je afkomen en het filteren niet meer lukt.

7. Draai 10 rondjes om je as.

Loop vervolgens met een glas water (gevuld tot de rand) van de ene naar de andere tafel.

Bedoeling: ervaren hoe het is om een instabiel looppatroon te hebben (wat je bijvoorbeeld ziet bij ataxie) en een gebrek aan controle te ervaren.

8. In gesprek: maak duidelijk wat je gisterenavond hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde.

Je mag gebaren maken en vragen beantwoorden met ja of nee. Verder mag je niet spreken.

Bedoeling: ervaren hoe het is om afasie te hebben. Wat je vaak ziet is dat mensen er uiteindelijk wel uitkomen, maar dat er geen spontaan gesprek ontstaat; je bent al blij als je erachter komt wat de ander bedoelt. Over emoties praten is nog ingewikkelder

9. Schrijf je naam – adres – woonplaats op een A4tje.

Doe dit met je verkeerde hand en terwijl je op één been staat.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer je halfzijdig verlamd bent en hierdoor niet meer kunt schrijven met je voorkeurshand. Ervaar ook dat het heel lang duurt voordat je wat op papier hebt en dat dit frustraties met zich meebrengt.

ERVARINGSKOFFER PRIVÉ



Een hersenbeschadiging verandert je leven voorgoed. Zowel je eigen leven als de rolverdeling in contact met naasten moeten **opnieuw** worden **vormgegeven**. Relaties komen onder druk te staan en krijgen **nieuwe lagen**. Om nog maar te zwijgen over het aangaan van nieuwe contacten. Privé zijn de gevolgen groot, hoe ga jij hiermee om?

Jij wilt graag meer weten, vertellen of ervaren over hersenletsel en jouw privéleven.

Kies op de volgende pagina hoe de ervaringskoffer jou kan helpen met jouw privéleven. Of klik verder en bekijk de volledige koffer.



PRIVÉ

WETEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek

VERTELLEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek
- ▶ Maak je eigen ervaringsverhaal

DOEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Oefeningen doen





PRIVÉ

ERVAREN DOOR TE WETEN - PRIVÉ



Na het ontstaan van en gedurende een leven met een hersenletsel, heb jij je handen vol aan het opnieuw leren kennen van jezelf en je mogelijkheden. Hoe onderhoud je dan ook vriendschappen en contact met naasten? Contacten vallen weg en relaties komen onder druk te staan. Het maken van nieuwe vrienden of jezelf begeven in een nieuwe omgeving met onbekenden maakt je onzeker. Vertrouwde rolverdelingen ondervinden ook gevolgen van hersenletsel. De ervaringskoffer biedt informatie, tips en oefeningen om jou te helpen.

Partners

De partner van iemand met hersenletsel zal soms dagelijks ondersteuning bieden. Er wordt veel van hem of haar verwacht. Het kan dan soms lastig zijn om de balans te vinden tussen zorg en ontspanning.



Deze folder van [de Hersenstichting](#) geeft informatie aan partners



[‘Hersenletsel heb je niet alleen’](#), bekijk deze website van [Hersenletsel.nl](#)



Lees ook deze [tips van en voor mensen met hersenletsel](#) van het Expertisecentrum Hersenletsel Limburg

Gezin

Hersenletsel heeft veel invloed op het gezin.



Lees dit artikel uit de special ‘het Brein’ van de Volkskrant, over [de invloed van NAH op gezin en gezinsleven](#)



Voor professionals is er een [richtlijn](#) en een [toolkit om gezinnen met een ouder met NAH](#) te ondersteunen

Jong en hersenletsel

Ook voor jonge mensen kan door hersenletsel veel veranderen, bijvoorbeeld op het gebied van onderwijs maar ook privé.

In de [‘Young Stroke toolbox-’](#), vindt je informatie voor jonge mensen met hersenletsel en hun [naasten](#).

Bekijk deze [site voor veranderde vriendschappen](#) door hersenletsel



PRIVÉ

ERVAREN DOOR TE WETEN - PRIVÉ MANTELZORG



Mantelzorg en onderwijs

Volgt jouw naaste ook onderwijs? Kijk dan naar onderstaande informatie over de beste ondersteuning om tegelijk mantelzorg te verlenen en onderwijs te volgen.



Bezoek deze website voor jonge mantelzorgers van

[Mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl) en bekijk deze [korte video](#)



Voor docenten of studentenbegeleiders heeft [Mantelzorg.nl](https://www.mantelzorg.nl)

toolkits ontwikkeld: een toolkit voor jongeren op de

[middelbare school](#) en een toolkit voor jongeren op het [MBO](#),

[HBO](#), [WO](#)

Meer lezen over hersenletsel en mantelzorg?

Bekijk deze boekentips eens van [Hersenletsel Net Overijssel](#), of bekijk de [wegwijzer](#) van Mantelzorg.nl over de meest gestelde vragen over zorgen voor een naaste. Voor MBO-docenten in Zorg en Welzijn heeft Vilans een Kennisbundel uitgebracht: '[Samenspel met mantelzorgers en vrijwilligers](#)'.





PRIVÉ ERVAREN DOOR TE VERTELLEN ALGEMEEN



De gevolgen van hersenletsel zijn bij iedereen verschillend. **Jouw verhaal is uniek.** Met jouw verhaal kun je een ander vertellen hoe het voor jou is om hersenletsel te hebben en welke gevolgen dit voor jou heeft.

Het is een laagdrempelige manier om **informatie uit te wisselen** en **het gesprek aan te gaan**.

Er zijn verschillende manieren om jouw verhaal te vertellen. Jij bepaalt wat het beste bij je past. Denk hierbij bijvoorbeeld aan geschreven tekst, een vlog, een blog of een video.

Wil je eerst eens zien hoe anderen hun verhaal vertellen of **inspiratie** op doen voor je eigen vertelwijze? Bekijk dan deze lijst met links:



[Blog Mylen Daniels](#) over Korte Termijn Geheugen

Leg de Link met NAH, [Interview met Willemijn Berkley](#)

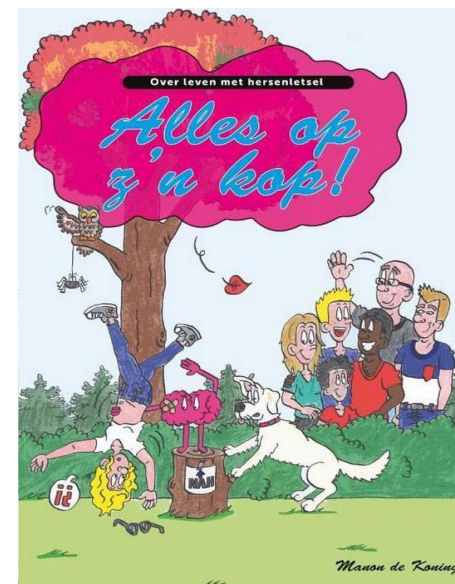


[Margot Ros](#), actrice Toren C, over haar hersenletsel als gevolg van een hersenschudding

Soms help het om iets uit te leggen door afbeeldingen, zoals je [energieniveau door middel van batterijen](#)



De strips van Manon de Koning die zelf hersenletsel heeft opgelopen: 'Alles op z'n kop' en ['Overspoeld door NAH'](#)



Meer lezen over ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel? Bekijk deze [boekentips van HersenZ](#).



PRIVÉ

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - PRIVÉ



Lees deze uiteenlopende ervaringsverhalen over Ouderschap en hersenletsel



Uitgelicht: Lees het verhaal van Jeanette: Hersenletsel en moeder van een baby. Hoe dan?



Bekijk het verhaal van Lies, over hersenletsel en gezinsleven



Lees het boek 'En dan wordt alles anders' van Albrecht

Bouwman, over hersenletsel in het gezin

Wat vertel je aan kinderen met een ouder met hersenletsel?



Lees het boek 'Mijn vader heeft kapotte hersens', van Christel

Vallant-Opstal



NAH-TV: Hugo vertelt over hersenletsel en de impact op het gezin



Bekijk deze ervaringsverhalen over liefde en relatie.



Ottmar en Marjolijn geven een inkijk in hun leven en relatie na hersenletsel



Bekijk deze ervaringsverhalen over Jong en hersenletsel, en Jongeren met NAH: Brainstormt





PRIVE

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - PRIVE MANTELZORG



Bekijk deze brede verzameling aan ervaringsverhalen over [Mantelzorg](#) en hersenletsel van Verdermethersenenletsel



[Hersenletsel-uitleg](#) heeft ook een aantal verhalen verzameld van mantelzorgers uit de praktijk



[de weblog 'NAH-Verborgene Kopzorgen'](#) vertelt het verhaal van Jet van Swieten, wiens echtgenoot hersenletsel kreeg



Soms gaat het praten ook gewoon makkelijker wanneer je iets anders aan het doen bent, zoals wandelen. Deze

[praatposter voor Mantelzorgers](#) kan daar bij helpen. Lees ook deze ervaringsverhalen [over jonge mantelzorgers](#) die onderwijs en zorg combineren van mantelzorg.nl



[Jamielee](#) en [Jolinda](#) vertellen hoe ze studie, werk en mantelzorg combineren



[Student Bedrijfskunde Viroen](#) (zie afbeelding) vertelt hoe hij de zorg voor zijn moeder combineert met zijn studie.



PRIVÉ



ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - 'IN GESPREK' EN 'MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL!'



Vind jij het ook lastig om met anderen te praten over jouw verhaal?

Hoe maak je iemand anders duidelijk wat hersenletsel voor jou inhoudt zodat deze het ook daadwerkelijk begrijpt?

Voor je gesprekspartner is het fijn om te weten waar zij rekening mee moet houden om jou in je kracht te zetten.

Wist je dat....



Er verschillende NAH-uitlegkaartjes bestaan, die je aan de ander kan geven om uit te leggen wat jouw specifieke situatie is? Bekijk de kaartjes van [hersenletsel-uitleg](https://hersenletsel-uitleg.nl) of van hersenletsel.nl.



Dat er '[Tips zijn voor de communicatie met mensen met NAH?](#)' Deze zijn opgesteld door Hersenz en Hooi op je Vork.



Er ook tips zijn om bij overprikkeling toch een gesprek te voeren? Je vindt de tips op de website van [HersenZ](https://HersenZ.nl).



Je een werkboek '['Inspraak en Zeggenschap'](#) kunt raadplegen om na te denken over de manier waarop jij inspraak wilt geven? Dit werkboek helpt je besluiten te nemen en je mening te vormen.



Tot slot kun je ook je verhaal delen door je [eigen ervaringsverhaal te maken](#).



PRIVÉ

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL



1. Bekijk of lees eerst de voorbeeld ervaringsverhalen.
2. Beantwoord de volgende vragen
 - Wat herken je uit de voorbeeld ervaringsverhalen bij jezelf?
 - Wat zijn de verschillen met je eigen situatie?
 - Wat wil je meenemen uit de voorbeeld ervaringsverhalen als je straks je eigen verhaal gaat schrijven?
3. Bespreek je antwoorden eventueel met iemand anders. Wat ook kan is dat je je laat interviewen door iemand. De opgenomen informatie kan je gebruiken voor je verhaal.

Introductie en persoonlijke achtergrond informatie: (Max half A4)

Wie ben je?

Op welke wijze en in welk jaartal heb je hersenletsel opgelopen?

Hoe verliep het herstel (ervaring en feiten)?

Gevolgen van hersenletsel in je dagelijks leven

(kies 1 tot 5 items en maximaal half A4 blad)

Wat zijn de gevolgen van het letsel?

- Voor je relatie/gezin/vrienden/buren (sociale contacten)?
- Voor opleiding/werk/hobby's/sportvereniging?
- Voor de terugkerende dagelijkse handelingen (voor jezelf zorgen, boodschappen doen, enz.)?
- Ervaar je je gedrag en houding anders dan vroeger? Zijn je emoties en gevoelens veranderd?
- Kun je wat vertellen over je concentratie en prikkelverwerking? Hoe ziet je eigen gezins-en familieleven er nu uit?
- Is je manier van communiceren veranderd? Denk hierbij aan direct contact, maar ook aan indirect contact zoals mailing, telefonisch contact.
- Hoe zie je je toekomst? En hoe ziet jouw directe omgeving die?

Wat is jouw persoonlijke tip voor mensen die contact hebben met iemand met hersenletsel? Wat zouden de mensen nu echt moeten weten over hersenletsel of de gevolgen ervan?

- Noem bijvoorbeeld de 2 dingen die je het belangrijkste vindt.

Wat helpt jou wel en waarom?



PRIVÉ

MAAK ZELF EEN ERVARINGSVERHAAL



‘Vloggen doe je zo!’

Tips om je eigen vlog te maken.

- Als je met je telefoon filmt, hou dan je mobiel horizontaal om zwarte randen aan de zijkanten te voorkomen
- Zorg voor genoeg licht.
- Film niet met tegenlicht (dus bijvoorbeeld niet met ramen op de achtergrond).
- Film niet vanuit kikker- / helikopterperspectief – wel op ooghoogte.
- Let op achtergrondgeluiden, voorkom harde geluiden of ruis van de wind.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand (zodat je niet tijdens het filmen gebeld kunt worden).
- Spreek duidelijk en niet te snel.
- Las aan het begin en eind van de video een rustpauze in van 1 of 2 sec.
- Bekijk eens wat verschillende vlogs op internet. Kijk welke stijl je het meeste aanspreekt.
- Vertel op een manier dat de kijker blijft kijken, geef in het begin niet je kernboodschap weg maar bouw de spanning op
- Maak het filmpje, zorg dat er een logisch verhaal is. Komt het niet over?
- Probeer gerust opnieuw!
- Qua lengte zijn er heel veel interpretatieverschillen, ik heb zelf het standpunt van zo kort mogelijk (2-5 minuten), maar dat ligt natuurlijk ook heel erg aan het onderwerp. En als je de vloggers volgt is 30 min. ook heel normaal. Het gaat er denk ik om dat je het publiek vast weet te houden.

Succes met de vlogs!



PRIVÉ

ERVAREN DOOR TE DOEN - ALGEMEEN



Door de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, is het voor je omgeving vaak niet duidelijk wat die gevolgen inhouden. Juist deze **onzichtbare klachten beïnvloeden jouw dagelijkse functioneren en de omgang met naasten.**

Daarnaast heb jij als dagtaak **in balans** te blijven zodat de gevolgen van je hersenletsel zo “beperkt als mogelijk” blijven.

Naast informatie en/of het samenstellen van jouw verhaal, helpt de ervaringskoffer ook door je naasten te laten **ervaren door te doen.**

Onderstaand staan hiervan een drietal voorbeelden. Klik verder voor specifieke opdrachten!

- ▶ Bekijk een video waar [Giel Beelen](#), radio presentator, bewust overprikkeld wordt
- ▶ Het [leven van Danny en Brigitte](#) op de kop, door hersenletsel
- ▶ Kun jij dit [filmpje over overprikkeling](#) en ook [deze](#) bekijken, zonder niet helemaal gek te worden?

NAH Ervaringsoefeningen

In samenwerking met mensen met hersenletsel zijn verschillende NAH ervaringsoefeningen samengesteld. Door de oefeningen uit te voeren, kan jouw omgeving ervaren wat de gevolgen zijn van een hersenbeschadiging. Jij kunt zelf bepalen welke [oefeningen](#) relevant zijn voor jouw naasten aansluitend op de beperkingen die je ervaart. Uiteraard kun je de opdrachten ook zelf of gezamenlijk uitvoeren. Veel succes en plezier ;).





PRIVÉ

NAH ERVARINGSOEFENINGEN



1. Zoek in een IKEA-gids op wie de Rönsskär stellingkast heeft ontworpen (kan ook ander tijdschrift zijn, waar je een artikel of bepaald plaatje op moet zoeken)

Trek daarbij fijne warme handschoenen aan. De 2e persoon mag opzoeken op welke bladzijde babybed Somnat is vermeld.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is om je handen niet goed te kunnen gebruiken en welke emoties dit met zich mee kan brengen. Daarnaast is het van belang om een zoekstrategie te hanteren. Lukt dat?*

2. Smeer netjes een boterham en snijd hem in stukjes.

Doe dit met je verkeerde hand.

Nodig: 1, bord, 1 brood, een mes, boter, hagelslag.

***Bedoeling:** ook hier: ervaren hoe het is om motorische problemen te hebben.*

3. Moeilijke opdracht.

Lees de opdracht in zijn geheel voor. Daarna voert de ander de opdracht uit.

Zie hieronder de 'moeilijke opdracht'. De opdracht wordt ook apart op een vel bijgeleverd.

Luister naar de hele opdracht en voer hem daarna pas uit! De opdracht wordt slechts één keer voorgelezen

Ik begin met te zeggen dat je als laatste naar iemand toe loopt en een complimentje geeft aan iemand wiens naam met een P begint. Vóór die tijd moet je de koffiekopjes tellen. Dat doe je nadat je de tafel van 11 hebt opgezegd. De kopjes evenwel moeten zittend geteld worden. Die taken moeten echter even wachten, want eerst moet je het lichtknopje oppoetsen. Zorg ervoor dat je het lichtknopje vanaf links benadert. Loop dezelfde route terug, maar vergeet niet om op de heenweg even aan iemand te vragen hoe laat het is. Had ik overigens al gezegd dat het van het allergrootste belang is om de tafel van 11 staand op te zeggen? En, vanzelfsprekend, het ALLERbelangrijkste is de GOEDE VOLGORDE!

***Bedoeling:** ervaren hoe het is wanneer mensen teveel opdrachten tegelijk geven; bij bv mensen met geheugen- of aandachtsproblemen kunnen 2 opdrachten al teveel zijn.*



PRIVÉ NAH ERVARINGSOEFENINGEN



4. Maak een doolhof via de spiegel.

Wij gebruiken een soort spiegelkast, maar het kan ook met een gewone spiegel. Doolhoven vind je op internet.

Bedoeling: ervaren hoe het is om wel te weten wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe te komen/je handelen er niet op af te kunnen stemmen (zoals b.v. bij apraxie het geval is). Het levert ongetwijfeld frustraties op.

5. Zet een bril met afgeplakte glazen op. Loop vervolgens een rondje door het gebouw.

Nodig: goedkope duikbril die is afplakt of grotendeels zwart is gemaakt met een merkstift.

Bedoeling: ervaren hoe het is om slechte visus te hebben, je je niet te kunnen oriënteren. Wat doet dat met je zelfredzaamheid?

6. Luister naar 2 verhalen die worden voorgelezen.

Probeer je op beide verhalen te concentreren. Vertel na wat de anderen je hebben voorgelezen.

Nodig: Gebruik 2 artikelen uit de tijdschriften en laat twee deelnemers tegelijkertijd een stukje lezen.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer er teveel prikkels op je afkomen en het filteren niet meer lukt.

7. Draai 10 rondjes om je as.

Loop vervolgens met een glas water (gevuld tot de rand) van de ene naar de andere tafel.

Bedoeling: ervaren hoe het is om een instabiel looppatroon te hebben (wat je bijvoorbeeld ziet bij ataxie) en een gebrek aan controle te ervaren.

8. In gesprek: maak duidelijk wat je gisterenavond hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde.

Je mag gebaren maken en vragen beantwoorden met ja of nee. Verder mag je niet spreken.

Bedoeling: ervaren hoe het is om afasie te hebben. Wat je vaak ziet is dat mensen er uiteindelijk wel uitkomen, maar dat er geen spontaan gesprek ontstaat; je bent al blij als je erachter komt wat de ander bedoelt. Over emoties praten is nog ingewikkelder

9. Schrijf je naam – adres – woonplaats op een A4tje.

Doe dit met je verkeerde hand en terwijl je op één been staat.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer je halfzijdig verlamd bent en hierdoor niet meer kunt schrijven met je voorkeurshand. Ervaar ook dat het heel lang duurt voordat je wat op papier hebt en dat dit frustraties met zich meebrengt.

ERVARINGSKOFFER VRIJE TIJDSBESTEDING



Niet-aangeboren hersenletsel verandert je leven. Op welke manier(en) kun jij je leven weer vormgeven nadat eerder vanzelfsprekende tijdsbesteding wegvalt of in tijdsduur veranderd? Kortom, hoe vul jij je leven in en op welke manier(en) besteed jij jouw vrije tijd? Jij wilt graag meer weten, vertellen of ervaren over hersenletsel en vrije tijdsbesteding.

Kies op de volgende pagina hoe de ervaringskoffer jou kan helpen met het (opnieuw) inrichten van jouw vrije tijd. Of klik verder en bekijk de volledige koffer.



VRIJE TIJDSBESTEDING

WETEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek

VERTELLEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek
- ▶ Maak je eigen ervaringsverhaal

DOEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Oefeningen doen





VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE WETEN - VRIJE TIJDSBESTEDING



Hersenletsel kan ook invloed hebben op je vrijetijdsbesteding. Het kan zijn dat er veel tijd “over” is doordat bijvoorbeeld werk is weggevallen. Hoe vul je die tijd nu in? Is er überhaupt tijd voor vrije tijd? En wat zijn jouw mogelijkheden?

‘Mijn hele leven is nu vrije tijd’

Het kan zijn dat eerdere hobby's of bezigheden nu niet meer uitgevoerd kunnen worden door de gevolgen van het hersenletsel. Dit kan bijvoorbeeld wanneer je minder energie hebt, moeite met concentratie en geheugen, of dat je snel overprikkeld raakt. Regulier sporten, hobby's of uitgaan zijn daardoor minder vanzelfsprekend dan voorheen.

‘Ik wil weer meedoen in de maatschappij!’

Het opnieuw inrichten van je tijd en invulling geven aan je leven is ontzettend belangrijk.

‘Je vrije tijd goed kunnen besteden draagt bij aan je eigenwaarde, sociale contacten en ontspanning’

Wij hebben vrijetijdsbesteding onderverdeeld in:

‘Sport’



‘Cultuur en Er op uitgaan’



‘Hobby en dagbesteding’





VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE WETEN - SPORT



Sport



Sporten en bewegen moet voor iedereen toegankelijk zijn, dus ook voor jou. Sportbonden ondersteunen verenigingen bij het aanbod voor mensen met een beperking, zoals clinics en evenementen.



Er zijn 77 sportbonden in Nederland aangesloten bij het [**NOC*NSF**](#)



Sportbonden die zich geheel richten op sporten met een beperking zijn [**Uniek Sporten**](#), [**Gehandicaptensport Nederland**](#).

Kijk op deze [**tool van Uniek Sporten**](#) als je wil je weten welk regionaal aanbod er is in je eigen buurt om te sporten met een beperking.



[**Only Friends**](#) hebben verschillende sportclubs door Nederland speciaal bedoeld voor kinderen en jongeren met een beperking



[**Meet me @ the Gym**](#) van Edwin van de Sar Foundation biedt een overzicht van sportcentra die voor mensen met hersenletsel toegankelijk zijn.



Kijk hier naar een video over de [**Kracht van Aangepast Sporten**](#). Bekijk ook deze video van [**Sport Mee**](#)

Meer weten over wat sport kan betekenen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel?

Klik hier voor de organisatie [**Alles over sport**](#)

Bekijk de website van [**Kenniscentrum sport en bewegen**](#)

Lees deze [**factsheet**](#) over wat Sport en bewegen kan betekenen voor mensen met hersenletsel



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE WETEN - CULTUUR EN ER OP UITGAAN



Cultuur en er op uitgaan



Vanwege hersenletsel kan een bezoek aan een café, museum, theater of bioscoop best een uitdaging zijn. Wat eerder zorgde voor ontspanning en plezier, zorgt nu door het rumoer van kletsende mensen, harde muziek en onverwachte situaties voor veel prikkels en een beroep op je belastbaarheid. Gelukkig zijn er verschillende initiatieven tot prikkelarme culturele activiteiten.

Voorbeelden van verschillende initiatieven zijn:



Het **NAH Theater** voor mensen met NAH.



Uitgaan op een gezellige plek waar er weinig prikkels zijn kan in het **Silence café**. Ook zijn er **Silence rustplekken** tussen het winkelen door of bezoek aan een attractie(park), even te rusten.



Bezoek ook eens een **prikkelarm circus**, of **museum**! Zo zijn er speciale avondvoorstellingen of kun je online het museum bezoeken.

Kijk hier voor het prikkelarme cultuuraanbod van **Onbeperkt genieten**

Op vakantie, heerlijk!

Heb je net even wat meer begeleiding nodig of behoefte aan reisaanbod dat aansluit op jouw situatie?



Op de website <https://toegankelijkerecreatie.nl/> vind je een overzicht van toegankelijke plekken om te recreëren.



De MEE vakantiewijzer geeft een overzicht van mogelijkheden voor mensen met een beperking om op vakantie te gaan. Kijk in de **Aangepaste vakantieids** voor inspiratie.



MundoRado, een specialist in aangepaste begeleide vakanties.

Ook zijn er aangepaste **vakantiehuisjes en B&B**



Of bekijk de website **Eelke Droomt** voor tips over rolstoelvriendelijke hotels in Nederland

Vakantie met hersenletsel?

Heb je vragen over vliegen na hersenletsel? [Klik hier](#)

Kijk deze video over hoe je **begeleiding aanvraagt op Schiphol tips** voor vakantiegangers en achterblijvers



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE WETEN -HOBBY EN DAGBESTEDING



Hobby



Welke hobby's heb jij? En kun je die door de gevolgen van hersenletsel nog steeds uitvoeren?

Naast hobby's die worden georganiseerd door een vereniging of organisatie, kan het uitvoeren van een hobby in huiselijke kring ook lastiger zijn. Houd je bijvoorbeeld van knutselen, handwerken, tuinieren of puzzelen? Dan kan een maatje letterlijk een helpende hand zijn. Er zijn [vrijwilligers](#) die jou maar wat graag ondersteuning bieden bij het uitvoeren van je hobby.



Wil je weten hoe je vist vanuit een rolstoel? Klik [Hier](#)



Is dansen je passie? Mogelijk is [Inclusief dansen](#) bij Dancable dan iets voor jou.

Dagbesteding

Vind je het leuk om samen met andere mensen dingen te ondernemen en in contact te komen? En heb je behoefte aan begeleiding van professionals?



[Dagbesteding bij activiteitencentra](#) kan dan iets voor jou zijn. Samen met begeleiders wordt er besproken wat je wensen zijn en welke activiteit bij je past.

Via de [sociale kaart van Nederland](#) kun je kijken waar de organisaties zich bevinden.



VRIJE TIJDSBESTEDING ERVAREN DOOR TE VERTELLEN ALGEMEEN



De gevolgen van hersenletsel zijn bij iedereen verschillend. **Jouw verhaal is uniek.** Met jouw verhaal kun je een ander vertellen hoe het voor jou is om hersenletsel te hebben en welke gevolgen dit voor jou heeft.

Het is een laagdrempelige manier om **informatie uit te wisselen** en **het gesprek aan te gaan**.

Er zijn verschillende manieren om jouw verhaal te vertellen. Jij bepaalt wat het beste bij je past. Denk hierbij bijvoorbeeld aan geschreven tekst, een vlog, een blog of een video.

Wil je eerst eens zien hoe anderen hun verhaal vertellen of **inspiratie** op doen voor je eigen vertelwijze? Bekijk dan deze lijst met links:



[Blog Mylen Daniels](#) over Korte Termijn Geheugen

Leg de Link met NAH, [Interview met Willemijn Berkley](#)

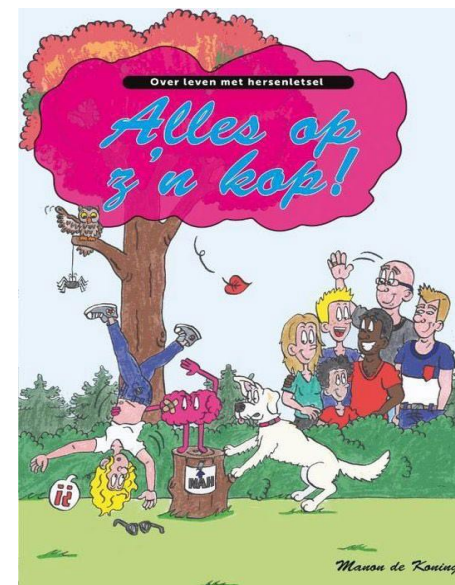


[Margot Ros](#), actrice Toren C, over haar hersenletsel als gevolg van een hersenschudding

Soms help het om iets uit te leggen door afbeeldingen, zoals je [energieniveau door middel van batterijen](#)



De strips van Manon de Koning die zelf hersenletsel heeft opgelopen: 'Alles op z'n kop' en ['Overspoeld door NAH'](#)



Meer lezen over ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel? Bekijk deze [boekentips van HersenZ](#).



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN -

VRIJE TIJDSBESTEDING



Sport



Eén van de deelnemers van '[Meet me @ the Gym](#)' is [Suzanne de Jong](#). Zij is net getrouwd en zwanger wanneer zij een hersenbloeding krijgt. Ze kon daardoor niet meer lopen. In dit filmpje vertelt Susan over haar herstel en hoe sporten haar daarbij heeft geholpen.



Zowel [Annelies](#) als [Roos](#) hebben door een fietsongeluk hersenletsel opgelopen. Zij vertellen over hun revalidatietraject en zitvolleybal waar ze een enorme passie voor hebben ontwikkeld.



Eefje en Roos zitten in het Nationaal zitvolleybal team en houden een vlog bij: [ParavolleyVlogs](#).



Wim vertelt dat je met hersenletsel nog steeds kan [wintersporten](#) [Jacco](#) heeft hersenletsel door zuurstofgebrek, toch is hij elke dag in beweging



[Erik](#) geeft aan dat sporten ook veel energie geeft!

Hobby en dagbesteding



Lees hier [het verhaal van Harrie](#) die al jarenlang klust op de dagbesteding in Almelo



Kijk hier voor een ervaringsverhaal over [dagbesteding](#) bij InteraktContour



Mensen geven een inkijkje in hun [hobby na NAH](#)

Er op uit en Op vakantie



Lees hier het [verhaal van Mirella](#) en de 'do's' en de 'dont's' als je op vakantie gaat



['Trail and error'](#), bij het bezoeken van een voorstelling



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - 'IN GESPREK' EN 'MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL!'



Vind jij het ook lastig om met anderen te praten over jouw verhaal?
Hoe maak je iemand anders duidelijk wat hersenletsel voor jou inhoudt zodat deze het ook daadwerkelijk begrijpt?
Voor je gesprekspartner is het fijn om te weten waar zij rekening mee moet houden om jou in je kracht te zetten.

Wist je dat....



Er verschillende NAH-uitlegkaartjes bestaan, die je aan de ander kan geven om uit te leggen wat jouw specifieke situatie is? Bekijk de kaartjes van [hersenletsel-uitleg](https://hersenletsel-uitleg.nl) of van hersenletsel.nl.



Dat er **'Tips zijn voor de communicatie met mensen met NAH?'** Deze zijn opgesteld door Hersenz en Hooi op je Vork.



Er ook tips zijn om bij overprikkeling toch een gesprek te voeren? Je vindt de tips op de website van [HersenZ](https://HersenZ.nl).



Je een werkboek **'Inspraak en Zeggenschap'** kunt raadplegen om na te denken over de manier waarop jij inspraak wilt geven? Dit werkboek helpt je besluiten te nemen en je mening te vormen.



Tot slot kun je ook je verhaal delen door je **eigen ervaringsverhaal te maken.**



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN -

MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL



1. Bekijk of lees eerst de voorbeeld ervaringsverhalen.
2. Beantwoord de volgende vragen
 - Wat herken je uit de voorbeeld ervaringsverhalen bij jezelf?
 - Wat zijn de verschillen met je eigen situatie?
 - Wat wil je meenemen uit de voorbeeld ervaringsverhalen als je straks je eigen verhaal gaat schrijven?
3. Bespreek je antwoorden eventueel met iemand anders. Wat ook kan is dat je je laat interviewen door iemand. De opgenomen informatie kan je gebruiken voor je verhaal.

Introductie en persoonlijke achtergrond informatie: (Max half A4)

Wie ben je?

Op welke wijze en in welk jaartal heb je hersenletsel opgelopen?

Hoe verliep het herstel (ervaring en feiten)?

Gevolgen van hersenletsel in je dagelijks leven

(kies 1 tot 5 items en maximaal half A4 blad)

Wat zijn de gevolgen van het letsel?

- Voor je relatie/gezin/vrienden/buren (sociale contacten)?
- Voor opleiding/werk/hobby's/sportvereniging?
- Voor de terugkerende dagelijkse handelingen (voor jezelf zorgen, boodschappen doen, enz.)?
- Ervaar je je gedrag en houding anders dan vroeger? Zijn je emoties en gevoelens veranderd?
- Kun je wat vertellen over je concentratie en prikkelverwerking? Hoe ziet je eigen gezins-en familieleven er nu uit?
- Is je manier van communiceren veranderd? Denk hierbij aan direct contact, maar ook aan indirect contact zoals mailing, telefonisch contact.
- Hoe zie je je toekomst? En hoe ziet jouw directe omgeving die?

Wat is jouw persoonlijke tip voor mensen die contact hebben met iemand met hersenletsel? Wat zouden de mensen nu echt moeten weten over hersenletsel of de gevolgen ervan?

- Noem bijvoorbeeld de 2 dingen die je het belangrijkste vindt.

Wat helpt jou wel en waarom?



VRIJE TIJDSBESTEDING

MAAK ZELF EEN EIGEN ERVARINGSVERHAAL



‘Vloggen doe je zo!’

Tips om je eigen vlog te maken.

- Als je met je telefoon filmt, hou dan je mobiel horizontaal om zwarte randen aan de zijkanten te voorkomen
- Zorg voor genoeg licht.
- Film niet met tegenlicht (dus bijvoorbeeld niet met ramen op de achtergrond).
- Film niet vanuit kikker- / helikopterperspectief – wel op ooghoogte.
- Let op achtergrondgeluiden, voorkom harde geluiden of ruis van de wind.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand (zodat je niet tijdens het filmen gebeld kunt worden).
- Spreek duidelijk en niet te snel.
- Las aan het begin en eind van de video een rustpauze in van 1 of 2 sec.
- Bekijk eens wat verschillende vlogs op internet. Kijk welke stijl je het meeste aanspreekt.
- Vertel op een manier dat de kijker blijft kijken, geef in het begin niet je kernboodschap weg maar bouw de spanning op
- Maak het filmpje, zorg dat er een logisch verhaal is. Komt het niet over?
- Probeer gerust opnieuw!
- Qua lengte zijn er heel veel interpretatieverschillen, ik heb zelf het standpunt van zo kort mogelijk (2-5 minuten), maar dat ligt natuurlijk ook heel erg aan het onderwerp. En als je de vloggers volgt is 30 min. ook heel normaal. Het gaat er denk ik om dat je het publiek vast weet te houden.

Succes met de vlogs!



VRIJE TIJDSBESTEDING

ERVAREN DOOR TE DOEN - ALGEMEEN



Door de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, is het voor je omgeving vaak niet duidelijk wat die gevolgen inhouden. Juist deze **onzichtbare klachten beïnvloeden jouw dagelijkse functioneren en de omgang met naasten.**

Daarnaast heb jij als dagtaak **in balans** te blijven zodat de gevolgen van je hersenletsel zo “beperkt als mogelijk” blijven.

Naast informatie en/of het samenstellen van jouw verhaal, helpt de ervaringskoffer ook door je naasten te laten **ervaren door te doen.**

Onderstaand staan hiervan een drietal voorbeelden. Klik verder voor specifieke opdrachten!

- ▶ Bekijk een video waar [Giel Beelen](#), radio presentator, bewust overprikkeld wordt
- ▶ Het [leven van Danny en Brigitte](#) op de kop, door hersenletsel
- ▶ Kun jij dit [filmpje over overprikkeling](#) en ook [deze](#) bekijken, zonder niet helemaal gek te worden?

NAH Ervaringsoefeningen

In samenwerking met mensen met hersenletsel zijn verschillende NAH ervaringsoefeningen samengesteld. Door de oefeningen uit te voeren, kan jouw omgeving ervaren wat de gevolgen zijn van een hersenbeschadiging. Jij kunt zelf bepalen welke [oefeningen](#) relevant zijn voor jouw naasten aansluitend op de beperkingen die je ervaart. Uiteraard kun je de opdrachten ook zelf of gezamenlijk uitvoeren. Veel succes en plezier ;).





VRIJE TIJDSBESTEDING NAH ERVARINGSOEFENINGEN



1. Zoek in een IKEA-gids op wie de Rönsskär stellingkast heeft ontworpen (kan ook ander tijdschrift zijn, waar je een artikel of bepaald plaatje op moet zoeken)

Trek daarbij fijne warme handschoenen aan. De 2e persoon mag opzoeken op welke bladzijde babybed Somnat is vermeld.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is om je handen niet goed te kunnen gebruiken en welke emoties dit met zich mee kan brengen. Daarnaast is het van belang om een zoekstrategie te hanteren. Lukt dat?*

2. Smeer netjes een boterham en snijd hem in stukjes.

Doe dit met je verkeerde hand.

Nodig: 1, bord, 1 brood, een mes, boter, hagelslag.

***Bedoeling:** ook hier: ervaren hoe het is om motorische problemen te hebben.*

3. Moeilijke opdracht.

Lees de opdracht in zijn geheel voor. Daarna voert de ander de opdracht uit.

Zie hieronder de 'moeilijke opdracht'. De opdracht wordt ook apart op een vel bijgeleverd.

Luister naar de hele opdracht en voer hem daarna pas uit! De opdracht wordt slechts één keer voorgelezen

Ik begin met te zeggen dat je als laatste naar iemand toe loopt en een complimentje geeft aan iemand wiens naam met een P begint. Vóór die tijd moet je de koffiekopjes tellen. Dat doe je nadat je de tafel van 11 hebt opgezegd. De kopjes evenwel moeten zittend geteld worden. Die taken moeten echter even wachten, want eerst moet je het lichtknopje oppoetsen. Zorg ervoor dat je het lichtknopje vanaf links benadert. Loop dezelfde route terug, maar vergeet niet om op de heenweg even aan iemand te vragen hoe laat het is. Had ik overigens al gezegd dat het van het allergrootste belang is om de tafel van 11 staand op te zeggen? En, vanzelfsprekend, het ALLERbelangrijkste is de GOEDE VOLGORDE!

***Bedoeling:** ervaren hoe het is wanneer mensen teveel opdrachten tegelijk geven; bij bv mensen met geheugen- of aandachtsproblemen kunnen 2 opdrachten al teveel zijn.*



VRIJE TIJDSBESTEDING NAH ERVARINGSOEFENINGEN



4. Maak een doolhof via de spiegel.

Wij gebruiken een soort spiegelkast, maar het kan ook met een gewone spiegel. Doolhoven vind je op internet.

Bedoeling: ervaren hoe het is om wel te weten wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe te komen/je handelen er niet op af te kunnen stemmen (zoals b.v. bij apraxie het geval is). Het levert ongetwijfeld frustraties op.

5. Zet een bril met afgeplakte glazen op. Loop vervolgens een rondje door het gebouw.

Nodig: goedkope duikbril die is afplakt of grotendeels zwart is gemaakt met een merkstift.

Bedoeling: ervaren hoe het is om slechte visus te hebben, je je niet te kunnen oriënteren. Wat doet dat met je zelfredzaamheid?

6. Luister naar 2 verhalen die worden voorgelezen.

Probeer je op beide verhalen te concentreren. Vertel na wat de anderen je hebben voorgelezen.

Nodig: Gebruik 2 artikelen uit de tijdschriften en laat twee deelnemers tegelijkertijd een stukje lezen.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer er teveel prikkels op je afkomen en het filteren niet meer lukt.

7. Draai 10 rondjes om je as.

Loop vervolgens met een glas water (gevuld tot de rand) van de ene naar de andere tafel.

Bedoeling: ervaren hoe het is om een instabiel looppatroon te hebben (wat je bijvoorbeeld ziet bij ataxie) en een gebrek aan controle te ervaren.

8. In gesprek: maak duidelijk wat je gisterenavond hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde.

Je mag gebaren maken en vragen beantwoorden met ja of nee. Verder mag je niet spreken.

Bedoeling: ervaren hoe het is om afasie te hebben. Wat je vaak ziet is dat mensen er uiteindelijk wel uitkomen, maar dat er geen spontaan gesprek ontstaat; je bent al blij als je erachter komt wat de ander bedoelt. Over emoties praten is nog ingewikkelder

9. Schrijf je naam – adres – woonplaats op een A4tje.

Doe dit met je verkeerde hand en terwijl je op één been staat.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer je halfzijdig verlamd bent en hierdoor niet meer kunt schrijven met je voorkeurshand. Ervaar ook dat het heel lang duurt voordat je wat op papier hebt en dat dit frustraties met zich meebrengt.

ERVARINGSKOFFER PUBLIEKE DOMEIN



Je begeven in een publieke ruimte, door te gaan winkelen, met het OV te reizen of je paspoort te verlengen, is niet meer zo vanzelfsprekend als voorheen. Externe factoren hebben invloed op jouw gemoedstoestand en kunnen een activiteit maken of kraken, maar zijn nauwelijks te beïnvloeden. Hoe kun jij dit toch zo soepel mogelijk laten verlopen?

Jij wilt graag meer weten, vertellen of ervaren over hersenletsel en het publieke domein.

Kies op de volgende pagina hoe de ervaringskoffer jou kan helpen met publieke activiteiten. Of klik verder en bekijk de volledige koffer.



PUBLIEKE DOMEIN

WETEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek

VERTELLEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Specifiek
- ▶ Maak je eigen ervaringsverhaal

DOEN



- ▶ Algemeen
- ▶ Oefeningen doen





PUBLIEKE DOMEIN

ERVAREN DOOR TE WETEN - PUBLIEK DOMEIN



Publieke ruimte

De gevolgen van hersenletsel maken het voor jou minder eenvoudig om gebruik te maken van publieke ruimtes zoals winkels, stationshallen, overheidsgebouwen, etc. Je raakt snel overprikkeld door muziek, licht of omgevingsgeluiden. Of doordat gebouwen niet goed toegankelijk zijn wanneer je gebruikt maakt van hulpmiddelen vanwege lichamelijke beperkingen.

In gesprek met instanties

Ga je in gesprek met instanties zoals de UWV, Zorgverzekeraar en WMO dan kan dat best wel spannend zijn om aan te geven wat voor jou de gevolgen van hersenletsel zijn. Vooral als je gesprekspartner hier nog weinig van af weet.

Hoe kun je ervoor zorgen dat dit je zo min mogelijk energie kost en op welke manier vertel je jouw verhaal zo helder mogelijk?

In dit gedeelte lees je hier meer over.

- In een stappenplan kun je je voorbereiden op gesprekken met instanties zoals de UWV, Zorgverzekeraar en WMO.
- Het kan zijn dat je afhankelijk bent van ondersteuning om bijvoorbeeld met de trein of bus te rijden, of dat je niet precies weet of je nu wel of niet mag autorijden na hersenletsel.





PUBLIEK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE WETEN - IN GESPREK MET INSTANTIES



In gesprek met instanties

Zodra je hersenletsel krijgt kom je ook in aanraking met verschillende instanties. Zoals UWV, de Gemeente, het CBR of een zorgverzekeraar. Zij beoordelen of jij mogelijk in aanmerking komt voor aanvullende zorg en/of hulpmiddelen.

Bereid je bezoek en je verhaal voor, zodat je zo goed als mogelijk je verhaal kan overbrengen en niet voor verrassingen komt te staan.

Lees dit stappenplan om je goed voor te bereiden.

1. Gesprek voorbereiden

2. Er naar toe

3. Het gesprek zelf

1. Gesprek voorbereiden

- Weet van te voren met wie je een gesprek hebt
- Informeer van te voren hoe lang het gesprek gaat duren. Vaak weet je het tijdstip wel van het gesprek of afspraak maar niet hoe lang het duurt

- Geef zo nodig de behoefte aan om een pauze in te lassen
- Informeer wat de gespreksonderwerpen zijn en mogelijke volgorde
- Bekijk wat relevant is om te vertellen
- Mogelijk kun je van te voren het een en ander al opschrijven en meenemen naar het gesprek

2. Er naar toe



Ga je met het Openbaar Vervoer /regiotaxi of buurtbus? [Klik dan hier](#)



Ga je met de auto. [Klik hier](#) voor meer informatie. Plan je reis vooraf met [Google Maps](#)

Autopech, vertraging, overprikkeld? Geen paniek, kan gebeuren. Maak een noodplan wanneer je planning anders verloopt. Zoek een plek waar je je even kan terugtrekken en op adem kan komen, bijvoorbeeld een terras, bankje etc.



PUBLIEK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE WETEN - IN GESPREK MET INSTANTIES



3. Inhoud van het gesprek

De genoemde instanties zullen niet altijd volledig op de hoogte zijn van wat hersenletsel kan inhouden. Daarom is het belangrijk dat jij zo volledig mogelijk bent.

- Op welke manier heb jij een hersenbeschadiging opgelopen?
- Welke gevolgen heeft hersenletsel voor jou en jouw leven?
- Wat zijn jouw beperkingen?
- Welke beperkingen hebben de grootste impact op jouw functioneren?
- Heb je een hulpvraag en zo ja, welke?
- Hoe kan de desbetreffende organisatie jou ondersteunen?
- Wat heb je nodig?

Bereid je ook voor op vragen zoals:

- Hoe lang denk je dat jouw letsel zal duren?
- Kun je echt niet meer dan je denkt?
- Kunnen familie en vrienden jou helpen?
- Hoeveel uur ben jij inzetbaar?



"Vormgeving Geoffrey Cramm en een product van Werkgroep ViP Almere (VN-verdrag in de Praktijk) en Gemeente Almere."

Vertel liever te uitgebreid dan te beknopt. Daarnaast is het belangrijk dat je voor ogen houdt zo zelfstandig mogelijk te willen functioneren. Krijg je een vraag waarop je het antwoord niet weet? Geef dit dan aan. Maak je je zorgen over de duur van een gesprek? Geef dan vooraf aan dat je een bepaald aantal minuten kunt praten. Of als je merkt dat je tijdens een gesprek overbelast raakt, zeg dit dan gerust.



PUBLIJK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE WETEN - (OPENBAAR) VERVOER



Openbaar en regionaal vervoer

Voor iedereen met een beperking of ziekte is er openbaar vervoer om van A naar B te reizen. Zowel lokaal, regionaal als vervoer over een lange afstand. Lees hier welke mogelijkheden er zijn en hoe je vervoer regelt.



[Regelhulp vervoersvoorzieningen](#)

[WMO indicatie en vervoer](#)

[NS reizen met een beperking](#)

Voor wie?	Hoe werkt het?	Aanvragen?
 Ouderen, chronisch zieken en mensen met een beperking	 Collectief vervoer per regiotaxi of deeltaxi	 Vervoerspas: bij het Wmo-loket van uw gemeente

Benieuwd naar de regiotaxi in jouw buurt? [Klik hier](#)

Rijbewijs CBR

Na het krijgen van hersenletsel mag je tijdelijk niet autorijden, hiervoor gelden [bepaalde regels](#). Daarnaast geldt er ook een meldingsplicht bij het CBR en volgt er een onderzoek naar je rijgeschiktheid wanneer je weer wil autorijden.



Lees wat je moet doen om je [rijbevoegdheid](#) aan te vragen



Meer weten over autorijden na hersenletsel?

Lees deze [achtergrondinformatie](#) dan goed door



PUBLIEK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE WETEN - WINKELN



Winkelen: 'Hoezo ontspannend?'

Een van de kenmerken van hersenletsel is overprikkeling. Winkelen kan dan aardig veel prikkels geven. Denk aan de muziek op de achtergrond, de lichten, pratende en lopende mensen en de verschillende winkels met hun interieur en opstelling. Sommige gemeentes hebben een prikkelarm boodschappen uurtje maar niet alle gemeentes hebben dat. Een goede planning en voorbereiding is dan essentieel. Evie zegt in een interview:

- Maak een geordende boodschappenlijst
- Zorg dat je niet afgeleid raakt
- Houd het kort

“Zonder die voorbereiding en planning vergeet ik wat ik moet hebben en raak ik zo snel overprikkeld dat ik het winkelen vroegtijdig moet opgeven.”



“Vormgeving Geoffrey Cramm en een product van Werkgroep ViP Almere (VN-verdrag in de Praktijk) en Gemeente Almere.”

Klik hier voor meer handige tips om boodschappen te doen met hersenletsel



PUBLIEK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN

ALGEMEEN



De gevolgen van hersenletsel zijn bij iedereen verschillend. **Jouw verhaal is uniek.** Met jouw verhaal kun je een ander vertellen hoe het voor jou is om hersenletsel te hebben en welke gevolgen dit voor jou heeft.

Het is een laagdrempelige manier om **informatie uit te wisselen** en **het gesprek aan te gaan**.

Er zijn verschillende manieren om jouw verhaal te vertellen. Jij bepaalt wat het beste bij je past. Denk hierbij bijvoorbeeld aan geschreven tekst, een vlog, een blog of een video.

Wil je eerst eens zien hoe anderen hun verhaal vertellen of **inspiratie** op doen voor je eigen vertelwijze? Bekijk dan deze lijst met links:



[Blog Mylen Daniels](#) over Korte Termijn Geheugen

Leg de Link met NAH, [Interview met Willemijn Berkley](#)

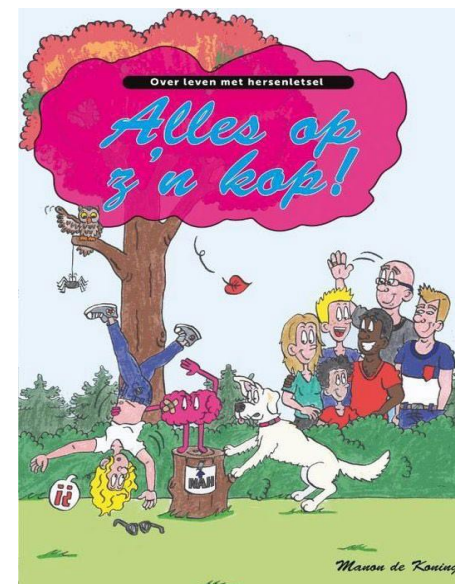


[Margot Ros](#), actrice Toren C, over haar hersenletsel als gevolg van een hersenschudding

Soms help het om iets uit te leggen door afbeeldingen, zoals je [energieniveau door middel van batterijen](#)



De strips van Manon de Koning die zelf hersenletsel heeft opgelopen: 'Alles op z'n kop' en ['Overspoeld door NAH'](#)



Meer lezen over ervaringsverhalen van anderen met hersenletsel? Bekijk deze [boekentips van HersenZ](#).



PUBLIJK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN -

PUBLIJK DOMEIN



Lees het verhaal van [Marian en Henry](#) die hersenletsel heeft en de gevolgen voor winkelen



Lees hier het verhaal van [Jet over reizen met het openbaar vervoer](#) met hersenletsel



PUBLIEKE DOMEIN



ERVAREN DOOR TE VERTELLEN - 'IN GESPREK' EN 'MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL!'



Vind jij het ook lastig om met anderen te praten over jouw verhaal?

Hoe maak je iemand anders duidelijk wat hersenletsel voor jou inhoudt zodat deze het ook daadwerkelijk begrijpt?

Voor je gesprekspartner is het fijn om te weten waar zij rekening mee moet houden om jou in je kracht te zetten.

Wist je dat....



Er verschillende NAH-uitlegkaartjes bestaan, die je aan de ander kan geven om uit te leggen wat jouw specifieke situatie is? Bekijk de kaartjes van [hersenletsel-uitleg](https://hersenletsel-uitleg.nl) of van hersenletsel.nl.



Dat er **'Tips zijn voor de communicatie met mensen met NAH?'** Deze zijn opgesteld door Hersenz en Hooi op je Vork.



Er ook tips zijn om bij overprikkeling toch een gesprek te voeren? Je vindt de tips op de website van [HersenZ](https://HersenZ.nl).



Je een werkboek **'Inspraak en Zeggenschap'** kunt raadplegen om na te denken over de manier waarop jij inspraak wilt geven? Dit werkboek helpt je besluiten te nemen en je mening te vormen.



Tot slot kun je ook je verhaal delen door je **eigen ervaringsverhaal te maken**.



PUBLIEKE DOMEIN

ERVAREN DOOR TE VERTELLEN -

MAAK JE EIGEN ERVARINGSVERHAAL



1. Bekijk of lees eerst de voorbeeld ervaringsverhalen.
2. Beantwoord de volgende vragen
 - Wat herken je uit de voorbeeld ervaringsverhalen bij jezelf?
 - Wat zijn de verschillen met je eigen situatie?
 - Wat wil je meenemen uit de voorbeeld ervaringsverhalen als je straks je eigen verhaal gaat schrijven?
3. Bespreek je antwoorden eventueel met iemand anders. Wat ook kan is dat je je laat interviewen door iemand. De opgenomen informatie kan je gebruiken voor je verhaal.

Introductie en persoonlijke achtergrond informatie: (Max half A4)

Wie ben je?

Op welke wijze en in welk jaartal heb je hersenletsel opgelopen?

Hoe verliep het herstel (ervaring en feiten)?

Gevolgen van hersenletsel in je dagelijks leven

(kies 1 tot 5 items en maximaal half A4 blad)

Wat zijn de gevolgen van het letsel?

- Voor je relatie/gezin/vrienden/buren (sociale contacten)?
- Voor opleiding/werk/hobby's/sportvereniging?
- Voor de terugkerende dagelijkse handelingen (voor jezelf zorgen, boodschappen doen, enz.)?
- Ervaar je je gedrag en houding anders dan vroeger? Zijn je emoties en gevoelens veranderd?
- Kun je wat vertellen over je concentratie en prikkelverwerking? Hoe ziet je eigen gezins-en familieleven er nu uit?
- Is je manier van communiceren veranderd? Denk hierbij aan direct contact, maar ook aan indirect contact zoals mailing, telefonisch contact.
- Hoe zie je je toekomst? En hoe ziet jouw directe omgeving die?

Wat is jouw persoonlijke tip voor mensen die contact hebben met iemand met hersenletsel? Wat zouden de mensen nu echt moeten weten over hersenletsel of de gevolgen ervan?

- Noem bijvoorbeeld de 2 dingen die je het belangrijkste vindt.

Wat helpt jou wel en waarom?



PUBLIEK DOMEIN

MAAK ZELF EEN EIGEN ERVARINGSVERHAAL



‘Vloggen doe je zo!’

Tips om je eigen vlog te maken.

- Als je met je telefoon filmt, hou dan je mobiel horizontaal om zwarte randen aan de zijkanten te voorkomen
- Zorg voor genoeg licht.
- Film niet met tegenlicht (dus bijvoorbeeld niet met ramen op de achtergrond).
- Film niet vanuit kikker- / helikopterperspectief – wel op ooghoogte.
- Let op achtergrondgeluiden, voorkom harde geluiden of ruis van de wind.
- Zet je telefoon op vliegtuigstand (zodat je niet tijdens het filmen gebeld kunt worden).
- Spreek duidelijk en niet te snel.
- Las aan het begin en eind van de video een rustpauze in van 1 of 2 sec.
- Bekijk eens wat verschillende vlogs op internet. Kijk welke stijl je het meeste aanspreekt.
- Vertel op een manier dat de kijker blijft kijken, geef in het begin niet je kernboodschap weg maar bouw de spanning op
- Maak het filmpje, zorg dat er een logisch verhaal is. Komt het niet over?
- Probeer gerust opnieuw!
- Qua lengte zijn er heel veel interpretatieverschillen, ik heb zelf het standpunt van zo kort mogelijk (2-5 minuten), maar dat ligt natuurlijk ook heel erg aan het onderwerp. En als je de vloggers volgt is 30 min. ook heel normaal. Het gaat er denk ik om dat je het publiek vast weet te houden.

Succes met de vlogs!



PUBLIJK DOMEIN

ERVAREN DOOR TE DOEN - ALGEMEEN



Door de onzichtbare gevolgen van hersenletsel, is het voor je omgeving vaak niet duidelijk wat die gevolgen inhouden. Juist deze **onzichtbare klachten beïnvloeden jouw dagelijkse functioneren en de omgang met naasten.**

Daarnaast heb jij als dagtaak **in balans** te blijven zodat de gevolgen van je hersenletsel zo “beperkt als mogelijk” blijven.

Naast informatie en/of het samenstellen van jouw verhaal, helpt de ervaringskoffer ook door je naasten te laten **ervaren door te doen.**

Onderstaand staan hiervan een drietal voorbeelden. Klik verder voor specifieke opdrachten!

- ▶ Bekijk een video waar [Giel Beelen](#), radio presentator, bewust overprikkeld wordt
- ▶ Het [leven van Danny en Brigitte](#) op de kop, door hersenletsel
- ▶ Kun jij dit [filmpje over overprikkeling](#) en ook [deze](#) bekijken, zonder niet helemaal gek te worden?

NAH Ervaringsoefeningen

In samenwerking met mensen met hersenletsel zijn verschillende NAH ervaringsoefeningen samengesteld. Door de oefeningen uit te voeren, kan jouw omgeving ervaren wat de gevolgen zijn van een hersenbeschadiging. Jij kunt zelf bepalen welke [oefeningen](#) relevant zijn voor jouw naasten aansluitend op de beperkingen die je ervaart. Uiteraard kun je de opdrachten ook zelf of gezamenlijk uitvoeren. Veel succes en plezier ;).





PUBLIEK DOMEIN

NAH ERVARINGSOEFENINGEN



1. Zoek in een IKEA-gids op wie de Rönsskär stellingkast heeft

ontworpen (kan ook ander tijdschrift zijn, waar je een artikel of bepaald plaatje op moet zoeken)

Trek daarbij fijne warme handschoenen aan. De 2e persoon mag opzoeken op welke bladzijde babybed Somnat is vermeld.

***Bedoeling:** ervaren hoe het is om je handen niet goed te kunnen gebruiken en welke emoties dit met zich mee kan brengen. Daarnaast is het van belang om een zoekstrategie te hanteren. Lukt dat?*

2. Smeer netjes een boterham en snijd hem in stukjes.

Doe dit met je verkeerde hand.

Nodig: 1, bord, 1 brood, een mes, boter, hagelslag.

***Bedoeling:** ook hier: ervaren hoe het is om motorische problemen te hebben.*

3. Moeilijke opdracht.

Lees de opdracht in zijn geheel voor. Daarna voert de ander de opdracht uit.

Zie hieronder de 'moeilijke opdracht'. De opdracht wordt ook apart op een vel bijgeleverd.

Luister naar de hele opdracht en voer hem daarna pas uit! De opdracht wordt slechts één keer voorgelezen

Ik begin met te zeggen dat je als laatste naar iemand toe loopt en een complimentje geeft aan iemand wiens naam met een P begint. Vóór die tijd moet je de koffiekopjes tellen. Dat doe je nadat je de tafel van 11 hebt opgezegd. De kopjes evenwel moeten zittend geteld worden. Die taken moeten echter even wachten, want eerst moet je het lichtknopje oppoetsen. Zorg ervoor dat je het lichtknopje vanaf links benadert. Loop dezelfde route terug, maar vergeet niet om op de heenweg even aan iemand te vragen hoe laat het is. Had ik overigens al gezegd dat het van het allergrootste belang is om de tafel van 11 staand op te zeggen? En, vanzelfsprekend, het ALLERbelangrijkste is de GOEDE VOLGORDE!

***Bedoeling:** ervaren hoe het is wanneer mensen teveel opdrachten tegelijk geven; bij bv mensen met geheugen- of aandachtsproblemen kunnen 2 opdrachten al teveel zijn.*



PUBIEK DOMEIN NAH ERVARINGSOEFENINGEN



4. Maak een doolhof via de spiegel.

Wij gebruiken een soort spiegelkast, maar het kan ook met een gewone spiegel. Doolhoven vind je op internet.

Bedoeling: ervaren hoe het is om wel te weten wat je zou moeten doen, maar er toch niet toe te komen/je handelen er niet op af te kunnen stemmen (zoals b.v. bij apraxie het geval is). Het levert ongetwijfeld frustraties op.

5. Zet een bril met afgeplakte glazen op. Loop vervolgens een rondje door het gebouw.

Nodig: goedkope duikbril die is afplakt of grotendeels zwart is gemaakt met een merkstift.

Bedoeling: ervaren hoe het is om slechte visus te hebben, je je niet te kunnen oriënteren. Wat doet dat met je zelfredzaamheid?

6. Luister naar 2 verhalen die worden voorgelezen.

Probeer je op beide verhalen te concentreren. Vertel na wat de anderen je hebben voorgelezen.

Nodig: Gebruik 2 artikelen uit de tijdschriften en laat twee deelnemers tegelijkertijd een stukje lezen.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer er teveel prikkels op je afkomen en het filteren niet meer lukt.

7. Draai 10 rondjes om je as.

Loop vervolgens met een glas water (gevuld tot de rand) van de ene naar de andere tafel.

Bedoeling: ervaren hoe het is om een instabiel looppatroon te hebben (wat je bijvoorbeeld ziet bij ataxie) en een gebrek aan controle te ervaren.

8. In gesprek: maak duidelijk wat je gisteravond hebt gedaan en hoe je je daarbij voelde.

Je mag gebaren maken en vragen beantwoorden met ja of nee. Verder mag je niet spreken.

Bedoeling: ervaren hoe het is om afasie te hebben. Wat je vaak ziet is dat mensen er uiteindelijk wel uitkomen, maar dat er geen spontaan gesprek ontstaat; je bent al blij als je erachter komt wat de ander bedoelt. Over emoties praten is nog ingewikkelder

9. Schrijf je naam – adres – woonplaats op een A4tje.

Doe dit met je verkeerde hand en terwijl je op één been staat.

Bedoeling: ervaren hoe het is wanneer je halfzijdig verlamd bent en hierdoor niet meer kunt schrijven met je voorkeurshand. Ervaar ook dat het heel lang duurt voordat je wat op papier hebt en dat dit frustraties met zich meebrengt.