



Niet-zichtbare beperkingen

Hoe herken je het?
En hoe ga je ermee om?

Waarom dit document?

In je werk ontmoet je veel mensen. Ook mensen met een niet-zichtbare beperking. Het kan moeilijk zijn om te herkennen of iemand een beperking heeft. Daardoor worden deze mensen vaak overschat en overbelast. Dat kan leiden tot problemen in gedrag, begrip en communicatie.

Er zijn veel verschillende soorten beperkingen die je niet meteen kunt zien. In dit boekje lees je op welke manier jij een niet-zichtbare beperking zoals Autisme, een licht verstandelijke beperking of niet-aangeboren hersenletsel kunt herkennen en op welke manier je rekening kunt houden met de behoeften van deze mensen

Over hoeveel mensen gaat het?

Het is niet precies bekend hoeveel mensen in Nederland een beperking hebben die je niet direct kunt zien. Naar schatting gaat om 1 op de 8 mensen.



Niet-aangeboren hersenletsel

Als er in de loop van je leven schade aan je hersenen ontstaat, dan heet dat niet-aangeboren hersenletsel. Deze schade kan bijvoorbeeld ontstaan door een ongeluk of beroerte.

Traumatisch hersenletsel

ontstaat door een klap tegen je hoofd. Bijvoorbeeld een hersenkneuzing.

Niet-traumatisch hersenletsel ontstaat door een proces in je lichaam. Bijvoorbeeld een bloeding, tumor, ontsteking of zuurstof tekort.

Hoe herken je niet-aangeboren hersenletsel?

De gevolgen van niet-aangeboren hersenletsel zijn per persoon verschillend. Daardoor is het niet eenvoudig om hersenletsel te herkennen. Eén ding komt overeen: er is een verschil tussen vóór en na het hersenletsel. Hieronder is een aantal veelvoorkomende gevolgen beschreven. Herken jij één of meer van deze gevolgen na een beroerte, ongeluk of hersenoperatie? Denk dan aan hersenletsel.

Overprikkeling

Veel mensen met hersenletsel hebben last van overprikkeling. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met licht, geuren, kleuren, smaken, aanrakingen of bewegingen.

Beperkt ziekte-inzicht

Mensen met NAH hebben vaak moeite met het begrijpen of erkennen van de gevolgen van hun letsel. Soms geven mensen met NAH aan dat er niets of weinig aan de hand is. Ze geven bijvoorbeeld aan dat de problemen veroorzaakt worden door de mensen om hen heen.

Vermoeidheid

Veel mensen met hersenletsel merken (te) laat dat ze moe zijn. Ze merken de vermoeidheid pas op als ze veel te ver zijn gegaan.

Ontremd

Mensen met NAH hebben soms moeite om impulsen en gedrag te controleren. Alsof de rem eraf is. Dit kan zich uiten op verschillende terreinen.

Apathisch gedrag

Apathisch gedrag is vaak het gevolg van frontaal hersenletsel. Mensen hebben bijvoorbeeld moeite met het beginnen aan een taak of het uitvoeren van een taak. Het kan ook voorkomen dat mensen geen interesse meer hebben in andere mensen, hobby's of hun werk.

Cognitieve gevolgen

Cognitie gaat over alles wat het denken betreft, zoals waarnemen, denken, onthouden, toepassen en begrijpen van informatie.

Lichamelijke gevolgen

Net als de andere gevolgen zijn ook de lichamelijke gevolgen heel divers. Sommige zijn meer zichtbaar dan andere.

Autisme

Wereldwijd doen wetenschappers al jaren intensief onderzoek naar autisme. Desondanks is nog altijd onbekend wat autisme nou precies is. Er bestaat geen bio-marker, zoals een bloed of DNA test waarmee autisme objectief kan worden vastgesteld. De diagnose wordt daardoor vastgesteld op basis van gedragskenmerken. Gelukkig is er ook veel wél bekend. Zo weten we dat mensen met autisme informatie op een andere manier verwerken.

Hoe herken je autisme?

Autisme kenmerken komen bij alle mensen in meer of mindere mate voor. Zo vinden veel mensen het prettig om vaste routines aan te houden of om zich langere tijd intensief met één onderwerp bezig te houden. Ook zijn problemen op sociaal gebied voor ieder mens wel herkenbaar. Een diagnose autisme krijg je echter pas als onderstaande kenmerken zorgen voor serieuze lijdensdruk of grote problemen op meerdere levensgebieden.

- Problemen op het gebied van sociale communicatie en interactie.
- Beperkte, repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten
- Over- of ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels

(bron DSM-5)

Oog voor details

Mensen met autisme hebben vaak een sterk detailgerichte waarneming. Daardoor kunnen ze moeite hebben om informatie te integreren tot een betekenisvol en samenhangend geheel (centrale coherentie). Ze merken veel details op

die andere mensen ontgaan. Als ze veel informatie tegelijk ontvangen wordt het lastig om overzicht te houden. Omdat alle details belangrijk zijn is het lastig om hoofd- en bijzaak te onderscheiden.

Zintuiglijke gevoeligheden

Mensen met autisme hebben vaak een afwijkende gevoeligheid voor prikkels. Op welke manier, dat is voor iedereen anders. Over of juist ondergevoelig.

Inschatten van emoties, gedachten en intenties

Mensen met autisme hebben eigenlijk altijd moeite met emoties. Niet alleen emoties van anderen, maar ook die van zichzelf. Mensen met autisme schatten emoties en intenties van zichzelf én van anderen in vanuit het denken en veel minder vanuit gevoel. Emoties zijn uiteraard erg afhankelijk van de context (de situatie) en als je moeite hebt met centrale coherentie dat is ook het inschatten van emotie, gedachten en intentie lastiger. Dat maakt het aangaan en onderhouden van sociale contacten zo ingewikkeld.

Licht verstandelijke beperking

We spreken van een licht verstandelijke beperking als iemand naast een laag IQ ook een beperkt sociaal aanpassingsvermogen heeft. Deze persoon kan dan niet voldoen aan datgene wat er bij zijn/haar kalenderleeftijd van hem/haar wordt verwacht.

Een licht verstandelijke beperking uit zich in een IQ-score tussen de 50 en 70. In Nederland kunnen mensen met een IQ tussen de 70 en 85 én bijkomende problemen ervaren, ook gebruik maken van zorg voor mensen met een licht verstandelijke beperking.

Iemand met een licht verstandelijke beperking:

Heeft moeite met taal

Schrijft met veel taalfouten, begrijpt woordgrapjes niet, valt in herhaling en gaat van de hak op de tak. Velen kunnen wel lezen maar begrijpen niet wat er staat. Iets uitleggen kan soms moeilijk zijn.

Kan beperkt informatie opnemen en onthouden

Zoals bij het krijgen van uitleg over het invullen van een formulieren. Vaak is deze persoon de informatie alweer kwijt zodra hij of zij buiten staat.

Beschikt vaak over een concreet denk- en leerniveau gericht op het heden

Heeft moeite met het overzien van oorzaak en gevolg. Hij of zij komt bijvoorbeeld te laat of helemaal niet op een afspraak.

Heeft een beperkte sociale redzaamheid

Kan bijvoorbeeld moeilijk onderscheid maken tussen goede en slechte mensen. Hij/zij wil er graag bij horen en geeft daardoor sociaal wenselijke antwoorden. Het komt regelmatig voor dat mensen in de omgeving misbruik maken van bijvoorbeeld huis of uitkering.

Is makkelijk beïnvloedbaar

Het stellen van grenzen is moeilijk en daardoor bestaat een groot risico om verstrikt te raken in het criminele circuit.

Kan de beperking goed verhullen

Je ziet of hoort de bravoure, nonchalance of grote verhalen. Vaak is er sprake van ontkenning van de beperking en overschatting door de mensen in de omgeving.

Deze signalen wijzen niet altijd op een licht verstandelijke beperking. Het zijn wel signalen om alert op te zijn, zodat je je communicatie kunt aanpassen.

Tips

voor het omgaan met mensen met een niet-zichtbare beperking

Wat jij kunt doen om te helpen:

- Schakel een steunfiguur (uit het netwerk) in.
- Kies een rustige plek uit voor een gesprek.
- Stem de tijdsduur van het gesprek af op de klant.
- Breng structuur aan in het gesprek; vertel wat je gaat doen en hoe lang het gaat duren.
- Gebruik visuele ondersteuning: opschrijven, een agenda, tekeningen, etc.
- Stel één vraag tegelijkertijd, bespreek zaken stapsgewijs en streep door als het klaar is.
- Wees duidelijk en concreet; vermijd woorden als: straks, soms, misschien, etc.
- Geef complimenten.
- Heb geduld en pas je tempo aan.
- Check of de ander je begrepen heeft: "Kun jij vertellen wat we hebben afgesproken?"
- Vraag wat de ander gaat doen en of hij/zij daar hulp bij nodig heeft
- Bied hulp aan: verwijst naar andere instanties, een vrijwilliger of websites.





SAMEN

MEE maakt meedoen mogelijk

Het ideaal van MEE is een inclusieve samenleving waarin iedereen meedoet. MEE is er voor die mensen die hierin worden belemmerd door hun beperking.

Benieuwd naar onze trainingen?

Kijk dan op: www.meesamen.nl/organisaties/mee-academie.

Wij bieden beproefde trainingen die inzicht geven in de problemen waarmee mensen met een beperking worden geconfronteerd. Wij geven professionals en vrijwilligers handvatten voor de communicatie, afgestemd op hun eigen praktijkervaringen.

Meer weten?

Neem dan contact met ons op.



Telefoonnummer:
088 - 633 0633



E-mail:
info@meesamen.nl



Website:
www.meesamen.nl