

Uit onderzoek blijkt dat partners die het meest ontspannen samen communiceren onbewust 5 kleine aanpassingen hanteren in hun communicatie.



Noem je gesprekspartner bij de voornaam

Iedereen ervaart zijn eigen voornaam als heel persoonlijk en zal er meteen op reageren. Hiermee kun je op een fijne manier om aandacht vragen.

Vraag één ding tegelijk

Vaak geven we onbewust 2 boodschappen tegelijk, maar dat kan niet tegelijk verwerkt én onthouden worden (*dus niet*: als we zo klaar zijn met tandenpoetsen krijg je een glas water).

Vaker vragen stellen die je met ja of nee kunt beantwoorden

Deze vragen zijn het meest eenvoudig te begrijpen en vragen niet direct een uitgebreide reactie.

Herhaal jezelf in andere woorden

Herhaling geeft de ander meer tijd om je boodschap te verwerken.

Complimenteren

Het geven van positieve feedback geeft zelfvertrouwen.
Complimenteer, dat geeft een goede sfeer.

Ook zonder woorden kun je communiceren

Geniet van elk mooi moment, vrolijkheid is besmettelijk!



Contact hoeft niet altijd de vorm van een gesprek te hebben.

Wat kun je samen doen?

- Ga na waar de ander enthousiast van wordt. Sluit aan bij hobby's van vroeger. Ga samen iets ondernemen.
- Zing samen een lied, maak een dansje of luister muziek en neurie mee.
- Samen foto's kijken, oude familiefoto's, foto's van het dorp of de omgeving van vroeger. Foto's van ouders bieden soms meer troost dan foto's van kinderen en kleinkinderen. Herinneringen zijn gedetailleerder en gevoelens scherper.
- Ga lekker wandelen en benoem wat je ziet. Vergeet je fototoestel niet!
- Voorlezen kan heel prettig zijn, of vertel verhalen zonder reactie te verwachten. Luisteren is ook een vorm van contact.
- Gewoon aanwezig zijn is vaak genoeg. Dat brengt warmte en rust.
- Maak ook letterlijk contact; geef een aai of een zoen. Laat voelen dat je er bent. Een 'blik van verstandhouding' kan diep verbinden.
- Het boek: "Op bezoek bij een dierbare met dementie" beschrijft ruim 60 ideeën om samen te genieten.
- Alzheimer Nederland heeft een lijst gemaakt met 100 mogelijke activiteiten.

Bron: Educatiekaarten dementie, F. Debets

Ik heb er geen woorden voor – communiceren met mensen met dementie

12 adviezen om met mij in contact te blijven

1. Ik vind het fijn om in gesprek te zijn, maar soms is het moeilijk zelf te beginnen. Je kunt me hierbij helpen.
2. Ik wil graag als een volwassen gesprekspartner behandeld worden. Vraag mij of ik geholpen wil worden bij het verwoorden van mijn gedachten.
3. Kijk me aan als je met me praat en richt de aandacht op het gesprek.
4. Ik kan het gesprek beter volgen als je langzaam praat en duidelijk spreekt en korte zinnen gebruikt.
5. Geef me de tijd om te begrijpen wat je zegt en om te kunnen antwoorden.
6. Stel liever geen vragen die een beroep doen op mijn geheugen en parate kennis.
7. Ondersteun wat je zegt door aan te wijzen, een gebaar te maken of een voorwerp te laten zien.
8. Accepteer dat ik niet altijd het juiste woord of de juiste naam kan vinden.
9. Ik vind het fijn om samen herinneringen op te halen en voor mij interessante onderwerpen te bespreken.
10. Het is fijn als je voor mij structuur aanbrengt in het gesprek.
11. Schrijf mijn afspraken voor me in een agenda. Schrijf er later bij hoe het was, dan kan ik dit nog eens teruglezen en nagenieten.
12. Samen een activiteit ondernemen vind ik fijn. Het kan ontspannend werken en haalt de druk af van het “moeten” spreken.

Deze tips zijn opgesteld door de Landelijke Werkgroep Logopedie en Dementie. De adviezen zijn terug te zien in korte filmpjes. Deze vindt u op <https://www.youtube.com/watch?v=WwrWf6MTILM>.

Landelijke werkgroep
Logopedie & Dementie

