

## Ervaarcircuit

### Niet zichtbare beperking

#### “Het kost meer moeite dan je denkt”

**Mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB), autisme, niet aangeboren hersenletsel (NAH) of andere niet-zichtbare beperkingen functioneren vaak zelfstandig, maar lopen tegen uitdagingen aan die je niet meteen ziet.**

In dit ervaringscircuit ontdek je hoe deze uitdagingen invloed hebben op overzicht, concentratie en communicatie en hoe kleine aanpassingen het verschil maken.

Via korte opdrachten brengt het ervaringscircuit jou in de gevoelswereld van mensen met een NZB. Bij de oefeningen licht de trainer toe hoe kenmerken van niet-zichtbare beperkingen gedrag en communicatie kunnen beïnvloeden.

#### VOORBEELD

##### **Mark (38) heeft NAH**

Mark kreeg niet aangeboren hersenletsel na een herseninfarct. Hij lijkt zelfstandig en functioneert ogenschijnlijk normaal, maar informatie onthouden, plannen en overzicht houden kost hem veel energie. Wanneer meerdere opdrachten tegelijk komen of onverwachte vragen gesteld worden, raakt hij snel in de war. Het gevolg: stress, frustratie en soms terugtrekken of verkeerde keuzes maken.

**Als overzicht verdwijnt**

Mensen met een niet-zichtbare beperking functioneren vaak ogenschijnlijk normaal, maar onder de oppervlakte kunnen informatie, tempo en onverwachte opdrachten overweldigend zijn. In het circuit merk je hoe snel overzicht verdwijnt, waardoor misverstanden en stress kunnen ontstaan.

**Kleine dingen met een grote impact**

Onverwachte vragen, onduidelijke instructies of veel prikkels tegelijk kunnen leiden tot verward gedrag of terugtrekken. In dit circuit ervaar je hoe duidelijke uitleg, structuur en rust direct helpen om overzicht en begrip te vergroten. Kleine aanpassingen maken een groot verschil.

**Gedrag zegt vaak meer dan woorden**

Wat soms wordt gezien als passiviteit, terugtrekken of weerstand, is vaak een logische reactie op overbelasting of verlies van overzicht. Door het circuit ervaar je dit effect zelf, waardoor het makkelijker wordt om gedrag in de praktijk correct te interpreteren en passend te reageren.

**Van inzicht naar toepassing**

Je hebt misschien al kennis over LVB, ASS of NAH, maar dit circuit verdiept je begrip. Je ziet waar misverstanden ontstaan, wanneer iemand afhaakt of bevestigt zonder te volgen, en welke aanpassingen je kunt maken om contact en samenwerking te verbeteren.

**Wat je meeneemt**

Na dit ervaringscircuit:

- herken je sneller signalen van overvraging of verwarring,
- ben je alerter op tempo, taal en verwachtingen,
- kun je je communicatie bewuster afstemmen,
- begrijp je hoe kleine aanpassingen een groot verschil maken.