

Hoe bereid ik me voor op een belangrijk gesprek?

Zorg dat je altijd iemand meeneemt naar een belangrijk gesprek. Bereid je goed voor en neem ruim voor je de afspraak hebt onderstaande punten door met degene die meegaat naar het gesprek:

1. *schrijf op waar jij over wilt praten*
Schrijf van tevoren samen met je partner/begeleider/mantelzorger op wat jij belangrijk vindt om tijdens het gesprek te melden, zodat tijdens het gesprek ook werkelijk alles wat voor jou van belang is ter sprake komt.
2. *neem altijd iemand mee naar het gesprek*
Neem het liefst iemand mee naar het gesprek die verstand heeft van de gevolgen van leven en werken met hersenletsel. Bespreek met deze persoon van tevoren jouw vragenlijstje.
3. *maak aantekeningen van het gesprek*
Laat degene die met je meegaat aantekeningen maken tijdens het gesprek.
4. *geef tijdens het gesprek een reëel beeld van jouw situatie*
Geef in het gesprek aan wat jou veel energie kost, waar je hulp bij nodig hebt. Geef ook aan waar jij jouw mogelijkheden, jouw kansen ziet, wat jouw wensen zijn.
5. *stel vragen*
Als er iets niet helemaal duidelijk is, vraag dan door tot je een antwoord hebt waar jij mee verder kan.
6. *vraag om een verslag*
Met een schriftelijk verslag van het gesprek kun je nakijken of de situatie goed in beeld is gebracht en wat de gemaakte afspraken zijn.
7. *vraag naar het vervolg*
Is het je nog niet helemaal duidelijk wat er met de gegevens uit het gesprek gaat gebeuren of wanneer je een reactie of besluit kan verwachten, vraag er dan direct naar.
8. *vraag om contactgegevens*
Een gesprek geeft een momentopname. De situatie kan veranderen of zaken kunnen in de praktijk anders uitwerken dan ze bedacht zijn. Vraag om een contactpersoon en noteer hier de gegevens van (naam, afdeling, mailadres, telefoonnummer).