

# Werken met hersenletsel

Tips en informatie in de werksituatie



*Geef om je hersenen*

Hersenstichting



## Hersenletsel en arbeid

Werk maakt een belangrijk onderdeel uit van iemands identiteit. Als werk opeens wegvalt door hersenletsel heeft dat een enorme impact. Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is schade aan de hersenen, ontstaan in de loop van het leven, als gevolg van bijvoorbeeld een beroerte, hartstilstand of ongeluk. Er kan sprake zijn van fysieke beperkingen, maar ook van onzichtbare gevolgen, zoals vermoeidheid, concentratie- en geheugenproblemen en gedragsveranderingen. Omdat deze gevolgen aan de buitenkant niet te zien zijn, is het vaak moeilijker deze te (h)erkennen.

Voor mensen met hersenletsel is het vaak moeilijk om terug te keren op de werkplek. Men is niet altijd meer in staat om het werk dat ze voorheen deden te hervatten. Bovendien zijn beperkingen niet altijd direct zichtbaar, zoals een afgenomen werktempo of een beperkt overzicht. Overschatting en het overvragen van de werknemer ligt daardoor op de loer.

Om de re-integratie succesvol te laten verlopen is gedegen kennis nodig van hersenletsel, re-integratie en werkaanpassingen. De website [www.werkenmethersenletsel.nl](http://www.werkenmethersenletsel.nl) voorziet hierin. U vindt er informatie voor werknemers, werkgevers en professionals, zoals bedrijfsartsen en (job)coaches.



## Tips: voor werknemers met hersenletsel

### Vertel werkgever en collega's over de gevolgen van hersenletsel

- Kennis over de (zichtbare en onzichtbare) gevolgen van uw hersenletsel zorgt voor een beter begrip. Het voorkomt dat u steeds opnieuw moet uitleggen wat er aan de hand is.

### Besteed aandacht aan de interactie met uw collega's

- Gedragsveranderingen en prikkelbaarheid kunnen gevolgen zijn van hersenletsel en hebben invloed op de sociale interactie met collega's. Ook andere onzichtbare gevolgen van hersenletsel zoals vermoeidheid en geheugenproblemen worden niet altijd goed begrepen.

### Zorg voor een rustige, prikkelarme werkplek

- Prikkelers om u heen op de werkvloer, zoals telefoongeluiden en muziek, doen een groot beroep op uw beschikbare hersencapaciteit. Bij hersenletsel is vaak sprake van overgevoeligheid voor prikkels; het omgaan met al deze prikkels is moeilijk en kost meer energie.

### Bouw het rustig op en pas uw werktempo aan

- Neem kleine stapjes bij de terugkeer naar werk, neem de tijd en bouw het rustig op. Pas uw werktempo aan; bijna alle mensen met hersenletsel hebben meer tijd nodig dan voorheen om werkzaamheden uit te voeren. Informatie wordt vaak trager verwerkt.

## Tips:

### voor werkgevers en overige professionals

- **Bied steun, begrip en flexibiliteit**

Een succesvolle re-integratie vergt tijd en aandacht. Steun en begrip van werkgever, leidinggevende en collega's zijn hierbij essentieel. Blijf goed geïnformeerd over NAH en de gevolgen. Ook het aanwijzen van een vertrouwenspersoon kan goed werken.

- **Zorg voor een geschikte, aangepaste werkomgeving**

Denk hierbij aan het aanpassen van werktijden en het takenpakket, het bieden van een rustige, prikkelarme werkplek en herstelmogelijkheden (zoals langere rustpauzes). Vermijd een hoge werkdruk en laat niet meerdere taken tegelijk uitvoeren.

- **Schakel een deskundige coach in met kennis van hersenletsel**

Een re-integratie- of jobcoach met kennis van hersenletsel weet de juiste weg in de hulpverlening. Hij biedt ondersteuning, in zowel werk- als privé-situatie van de werknemer. Ook de bedrijfsarts met kennis van hersenletsel speelt een belangrijke rol.

## Meer informatie

[www.werkenmethersenletsel.nl](http://www.werkenmethersenletsel.nl): website voor werknemers, werkgevers en overige professionals.

## Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070-360 48 16

[info@hersenstichting.nl](mailto:info@hersenstichting.nl)

[www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)



Hersenstichting

