

Werken met hersenletsel

Tips en informatie in de werksituatie

Hersen Stichting

Hersenletsel en werk

Niet-aangeboren hersenletsel is schade aan de hersenen dat in de loop van het leven is ontstaan, als gevolg van bijvoorbeeld een beroerte, hartstilstand of ongeluk. Hersenletsel kan zorgen voor lichamelijke gevolgen, maar ook gevolgen die niet zichtbaar zijn, zoals vermoeidheid, overprikkeling en problemen met concentratie en geheugen.

Voor mensen met hersenletsel kan het moeilijk zijn om terug te keren naar het werk. Of het werk wat iemand deed kan niet meer op dezelfde manier gedaan worden. Bijvoorbeeld door verlamming of pijn. Maar ook doordat iemands werktempo lager is geworden, het geheugen slechter is geworden, of doordat iemand minder overzicht heeft. Dit is voor de werkgever niet goed te zien. Hierdoor wordt er soms meer van de werknemer verwacht of gevraagd dan die diegene aankan.

Kijk op **hersenstichting.nl/werk** voor meer informatie en praktische tips over hersenletsel, re-integratie, jobcoaching en rechten en plichten. Voor de werknemer zelf, maar ook voor werkgevers en andere professionals, zoals bedrijfsartsen en jobcoaches.

Tips voor werknemers



- **Vertel je werkgever en collega's over de gevolgen van je hersenletsel**
  Kennis over de zichtbare en onzichtbare gevolgen van je hersenletsel zorgt voor meer begrip. En je hoeft niet steeds opnieuw uit te leggen wat er aan de hand is.

- **Besteed aandacht aan het contact met je collega's**
  Sommige gevolgen van hersenletsel, zoals gedragsveranderingen en prikkelbaarheid, hebben invloed op het contact met collega's. Andere gevolgen worden niet altijd goed worden begrepen, zoals vermoeidheid en geheugenproblemen. Vertel je collega's welke gevolgen bij jou spelen en wat jou daarbij helpt. Dat zorgt voor meer begrip.

- **Zorg voor een rustige werkplek met weinig prikkels**
  Bij hersenletsel is er vaak sprake van overgevoeligheid voor prikkels. Het omgaan met deze prikkels is moeilijk en kost meer energie. Zoek hierom een rustige werkplek, dan kun je je beter concentreren.

- **Bouw rustig op en pas je werktempo aan**
  Bouw het werken rustig op en pas je werktempo aan. Bijna alle mensen met hersenletsel hebben meer tijd nodig om taken uit te voeren dan voor het hersenletsel.

Tips voor werkgevers



- **Bied steun en begrip en wees flexibel**
  Een goede re-integratie kost tijd en aandacht. Hierbij zijn steun en begrip van werkgever en collega's belangrijk. Wees goed op de hoogte van hersenletsel en de gevolgen daarvan. Een vertrouwenspersoon aanwijzen kan ook helpen.

- **Zorg voor een geschikte, aangepaste werkomgeving**
  Pas bijvoorbeeld werktijden en het takenpakket aan en bied een rustige werkplek en langere pauzes. Laat de werknemer liever niet meerdere taken tegelijk uitvoeren. En blijf vragen wat de werknemer nodig heeft.

- **Schakel een 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 de werk- als privésituatie van de werknemer. Ook de bedrijfsarts met kennis van hersenletsel speelt een belangrijke rol.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie en tips op **www.hersenstichting.nl/werk** of bel/mail de Infolijn: 070 - 209 22 22 (9.00-14.00u) of **infolijn@hersenstichting.nl**.

CBF Erkend Goed Doel

Hersenstichting
Postbus 191, 2501 CD Den Haag
070 - 360 48 16
info@hersenstichting.nl
www.hersenstichting.nl

Hersen STICHTING