

# Hersenletsel en re-integratie naar werk

Tips en informatie voor mensen met hersenletsel  
en hun naasten

Belangrijke informatie waarvan anderen zeggen:

**“Had ik dat maar eerder geweten!”**



# Inhoudsopgave

Vooraf	3
Wat is hersenletsel?	4
Wat is de Wet verbetering poortwachter (Wvp)?	5
Wie is verantwoordelijk voor je integratie?	6
Wat zijn de stappen en actiemomenten?	7
<b>Tip 1.</b> Ga in gesprek met de bedrijfsarts	<b>10</b>
<b>Tip 2.</b> Regel op tijd wat je moet regelen	<b>11</b>
<b>Tip 3.</b> Zoek hulp bij weer gaan werken	<b>12</b>
<b>Tip 4.</b> Ken je mogelijkheden en beperkingen	<b>14</b>
<b>Tip 5.</b> Voorkom overschatting en onderschatting	<b>16</b>
<b>Tip 6.</b> Bereid gesprekken voor en neem iemand mee	<b>17</b>
<b>Tip 7.</b> Bewaar alle informatie bij elkaar	<b>18</b>
<b>Tip 8.</b> Let op je inkomen	<b>19</b>
<b>Tip 9.</b> Vraag hulp als de samenwerking niet goed gaat	<b>21</b>
<b>Tip 10.</b> Gebruik de ervaring van anderen	<b>22</b>
Wat als geen vast dienstverband hebt?	25
Wat als je alweer een tijd werkt?	26
Meer weten?	27

# Vooraf

Als je hersenletsel krijgt, komt er veel op je af.  
Je bent meestal eerst bezig met overleven en revalideren.  
En je bent bezig met verwerken van wat er is gebeurd.

Over weer gaan werken denk je misschien niet meteen na.  
Maar als je een baan hebt, is het tóch belangrijk om daarmee bezig te zijn.  
**Het is belangrijk om snel te weten wat je wel en niet moet doen.**  
Weer gaan werken heet: re-integratie of re-integreren.  
De regels voor re-integreren staan in de **Wet verbetering poortwachter**.

Deze brochure helpt je op weg met tips en belangrijke informatie.  
Wacht niet te lang om deze brochure goed door te nemen.  
Vraag je partner, een familielid of een vriend om mee te lezen.

De brochure geeft geen advies over aanpassingen op het werk.  
De gevolgen van hersenletsel verschillen per persoon te veel.  
En ook het werk dat mensen hebben of nog kunnen doen verschilt te veel.  
De brochure beschrijft wel wie jou daarmee kan helpen.

Deze brochure is geschreven vanuit de situatie dat je een vaste baan hebt.  
Dat is een dienstverband met een contract voor onbepaalde tijd.  
Misschien heb jij een andere werksituatie.  
Ook dan kan sommige informatie in de brochure handig voor jou zijn.  
Bladzijde 25 beschrijft een paar andere werksituaties.

# Wat is hersenletsel?

In deze brochure staat 'hersenletsel'.

Hiermee wordt steeds bedoeld: niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

Er zijn 2 soorten NAH:

## 1. Traumatisch NAH

Dit hersenletsel ontstaat door een oorzaak **buiten** je lichaam.  
Zoals door een ongeval.

## 2. Niet-traumatisch NAH

Dit hersenletsel ontstaat door een oorzaak **in** je lichaam.  
Zoals een beroerte.

De gevolgen van hersenletsel kunnen zichtbaar en onzichtbaar zijn.

Voorbeelden van onzichtbare gevolgen zijn: je niet goed kunnen concentreren, snel vermoeid zijn of snel last hebben van geluiden.

Sommige gevolgen merk je pas als je weer gaat meedoen aan het 'normale leven'.

Veel mensen met hersenletsel hebben moeite met het vinden van een nieuwe balans.

De ene keer lukken dingen heel goed, maar dan ineens valt het tegen.

En sommige dingen blijven voor altijd moeilijk.

De onzichtbare gevolgen zijn meestal het moeilijkst.

Vooral als andere mensen die gevolgen niet goed begrijpen.

Ze kunnen niets aan je zien.

Dit kan je re-integratie lastig maken.

## Voorbeeld

Je werkgever of collega's begrijpen niet dat je minder lang kunt werken.

Het kan dan moeilijk zijn om een eerlijk oordeel te krijgen over jouw belastbaarheid: over hoeveel werk je aankunt.

## Voorbeeld

Je huisarts of de bedrijfsarts begrijpt niet dat je bepaalde taken niet meer kunt doen.

Het kan dan moeilijk zijn om te regelen dat je andere taken krijgt.

# Wat is de Wet verbetering poortwachter (Wvp)?

Er is een wet over weer gaan werken: **de Wet verbetering poortwachter**.

In die wet staat wat de werkgever en werknemer moeten doen.

En welke rol de bedrijfsarts heeft.

Als werknemer heb je bepaalde verplichtingen, ook als je nu nog niet kunt werken.

Of als je helemaal niet meer kunt werken.

## Wet verbetering poortwachter (Wvp)

De Wvp duurt 2 jaar en begint op de eerste ziektedag.

Het doel van de wet is: weer zo goed mogelijk gaan werken, re-integratie naar werk.

In de Wvp staat dat de werkgever en de zieke werknemer **samen** verantwoordelijk zijn voor de re-integratie naar werk.

De werkgever is verplicht om een bedrijfsarts in te schakelen.

De werkgever en werknemer moeten allebei meewerken aan de beste oplossing.

Wie dat niet doet, krijgt misschien hoge kosten.

Re-integratie kan zijn:

- Terug naar je eigen werk, met of zonder aanpassingen van je taken: spoor 1.
- Begeleiding naar ander betaald werk bij je eigen werkgever: spoor 1.
- Begeleiding naar ander betaald werk bij een andere werkgever: spoor 2.

Werknemers en werkgevers doen meestal hun best om te zorgen dat de werknemer weer kan gaan werken.

Toch gaat het niet vanzelf.

Re-integreren met hersenletsel kan ingewikkeld zijn, voor alle betrokkenen.

De gevolgen van hersenletsel zijn voor iedereen anders.

Soms is pas na langere tijd duidelijk welke gevolgen dat precies zijn.

En dus ook wat dit betekent voor je werk.

# Wie is verantwoordelijk voor je re-integratie?

## Werkgever, werknemer en bedrijfsarts

In de **Wet verbetering poortwachter** staat dat je samen met je werkgever verantwoordelijk bent voor de terugkeer naar werk.

Ook de bedrijfsarts heeft een belangrijke rol.

Een bedrijfsarts werkt vaak voor een arbodienst.

Werkgevers zijn verplicht om een bedrijfsarts in te schakelen.

Bij hersenletsel is de re-integratie vaak ingewikkelder dan in andere situaties.

Dat komt hierdoor:

- De ene keer ga je goed vooruit.  
Maar dan staat je herstel een tijdje stil of gaat het minder goed met je.
- Wat wel en niet meer kan, weet je vaak pas als je ook echt weer gaat werken.  
Soms merk je pas na langere tijd of het goed gaat.
- Anderen begrijpen de onzichtbare gevolgen vaak niet.  
Dat geldt soms ook voor de werkgever of de bedrijfsarts.

UWV betekent: Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen.

Het UWV helpt mee om de **Wet verbetering poortwachter** goed uit te voeren.

Dit is wat het UWV doet:

- Informatie geven over de **Wet verbetering poortwachter**.
- Formulieren maken en sturen die verplicht ingevuld moeten worden door de werkgever, de bedrijfsarts of door jou als werknemer.
- Aan het einde besluiten of het re-integratieproces goed is doorlopen.
- Aan het einde besluiten of je als werknemer recht hebt op een uitkering.
- Bepalen wie gelijk heeft bij een conflict tussen een werknemer en een werkgever.

# Wat zijn de stappen en actiemomenten?

In de **Wet verbetering poortwachter** staan belangrijke actiemomenten: momenten waarop je iets moet regelen of doen in de periode van 2 jaar: 104 weken. Dat zijn actiemomenten voor de werkgever, de bedrijfsarts en voor jou als werknemer. In Tip 2 staat een tabel met de vaste actiemomenten van de **Wet verbetering poortwachter**.

De vaste actiemomenten van de **Wet verbetering poortwachter** passen misschien niet altijd bij jouw situatie.

**Let op:** Overleg altijd met de bedrijfsarts als iets niet op tijd kan. Soms kun je uitstel krijgen.

## De eerste stappen van de wet

Je moet binnen 8 weken bepalen of je weer kunt werken en hoe dan. Je bepaalt dit samen met de bedrijfsarts en werkgever. De bedrijfsarts beschrijft in week 6 na de ziekmelding wat je beperkingen zijn. En of je kunt werken en voor hoeveel uur. Ook geeft de bedrijfsarts advies over wat er in je werk aangepast kan worden. Dit heet de **probleemanalyse**. Daarvoor neemt de bedrijfsarts contact met jou op.

De werkgever maakt in week 8 samen met jou een **plan van aanpak**. Daarvoor gebruiken jullie de probleemanalyse van de bedrijfsarts.

## Revalidatie en re-integratie

Vaak begin je met re-integreren als je ook nog aan het revalideren bent. Dingen die je in je werk moeilijk vindt, kun je dan bespreken bij de revalidatie. Soms is het nodig om eerst te revalideren en dan te re-integreren. Overleg met de bedrijfsarts wat voor jou verstandig is.

## Stapsgewijs opbouwen

Onderdeel van de re-integratie is een schema over de opbouw van het werken. In dat schema staan de afspraken over de uren per week en de werkzaamheden. Meestal staat in het schema dat je stap voor stap meer uren gaat werken. Of van minder verschillende taken naar meer verschillende taken. Bij hersenletsel lukt dat niet altijd. Soms gaat het een tijd beter, en daarna weer een tijd slechter. Dat hoort bij hersenletsel. Je moet dan met jouw werkgever het schema aanpassen. De bedrijfsarts kan advies geven. Het gaat erom wat jij kunt en wat uiteindelijk goed is voor jouw gezondheid.

In Tip 3 lees je over ondersteuning bij het weer gaan werken.



## **Wat gebeurt er als je helemaal niet meer kunt werken**

De bedrijfsarts zegt misschien dat je niet meer kunt werken en niet meer beter wordt. Je kunt dan een IVA-uitkering aanvragen.

Doe dit voordat je 68 weken ziek bent. Dat is ongeveer 1 jaar en 3 maanden.

Ook met een IVA-uitkering heb je rechten en plichten.

## **Wat gebeurt er als je de wet niet volgt**

Als de werkgever of de werknemer de acties van de **Wet verbetering poortwachter** niet goed uitvoert, dan kan dat gevolgen hebben.

Welke gevolgen dat precies zijn, kan verschillen.

Dit zijn voorbeelden:

- De werkgever moet meer doen zodat jij weer kan werken.
- De werkgever moet langer je loon doorbetalen.
- De werknemer moet meer doen om weer te kunnen werken.
- De werknemer verliest het recht op loon of een uitkering; helemaal of voor een deel.

## **Wat betekent de Wet verbetering poortwachter voor jou**

De **Wet verbetering poortwachter** geldt voor iedereen die ziek is en een baan heeft.

Wacht niet te lang met uitzoeken wat deze wet voor jou betekent.

Het is belangrijk dat je jouw rechten en plichten als werknemer kent.

En dat je op tijd weet wat de stappen en de mogelijke gevolgen voor jou zijn.

De informatie over de **Wet verbetering poortwachter** is te veel om op te nemen in deze brochure.

Daarom wijzen we je op een paar goede websites hierover.

Op de website [uwv.nl](https://www.uvw.nl) staat de wettelijke informatie.

Je kunt hier ook een persoonlijk stappenplan maken.

Veel handige informatie en tips over de **Wet verbetering poortwachter** vind je hier:

- Brochure van vakbond FNV: [Langdurig ziek en dan?](#)
- Website [Mijn re-integratieplan](#) van samenwerkende patiëntenorganisaties

Kijk ook eens naar het filmpje over re-integratie op de website [YoungStrokeToolbox.nl](https://www.YoungStrokeToolbox.nl).

Typ in de zoekbalk op deze website: Doolhof van re-integratie.

Op [werkenmethersensletsel.nl](https://www.werkenmethersensletsel.nl) staat ook veel informatie over de **Wet verbetering poortwachter**.

Je kunt je partner, een familielid of een vriend vragen om mee te lezen.

Zo kan die persoon jou helpen in jouw re-integratie.



# De 10 Tips

“Had ik dat maar eerder geweten!”



# Tip 1: Ga in gesprek met de bedrijfsarts

Het is **altijd** verstandig om in gesprek te gaan met de bedrijfsarts. Ook als je denkt dat je binnen 6 weken weer helemaal aan het werk bent. Vertel de bedrijfsarts wat er met je is gebeurd en dat je hersenletsel hebt.

Dit gesprek met de bedrijfsarts is niet verplicht, maar wordt wel sterk aangeraden. Je kunt namelijk op een later moment toch nog last krijgen. Dan helpt het als de bedrijfsarts al weet wat er met je is gebeurd. Je kunt zelf een gesprek met de bedrijfsarts aanvragen. Het gesprek met de bedrijfsarts is vertrouwelijk.

Een gesprek met de bedrijfsarts is verplicht als je verwacht dat je langer dan 6 weken niet (volledig) kan werken. De werkgever zorgt dat er een gesprek wordt ingepland.

## Tip 2: Regel op tijd wat je moet regelen

Ken de actiemomenten van de **Wet verbetering poortwachter**.

Regel op tijd wat je moet regelen.

Zorg dat je zelf op tijd bent, maar let er ook op bij je werkgever en de bedrijfsarts.

Want te laat zijn of fouten maken kan gevolgen hebben.

Als het nodig is, vraag dan je werkgever of bedrijfsarts om hun taken op tijd te doen.

Lees ook op tijd informatie over de Eerstejaarsevaluatie.

Als re-integratie bij je eigen werkgever dan nog niet goed lukt, dan moeten jullie ook gaan kijken naar passend werk bij een andere werkgever.

Dat heet 'het 2e spoor'.

Wanneer?	Wat?	Door wie?
Week 1	Ziekmelding bij arbodienst	werkgever
Binnen 6 weken	Probleemanalyse	bedrijfsarts
Binnen 8 weken	Plan van aanpak (PvA)	werkgever & werknemer
Iedere 6 weken	Evaluatie en bijstellen Plan van aanpak (PvA)	werkgever & werknemer
Week 42	Ziekmelding bij UWV	werkgever
Week 52	Eerstejaarsevaluatie	werkgever & werknemer
Week 91	Aanvraag WIA	werknemer
Week 104	Ontslag, WIA-uitkering of doorgaan met re-integratie bij werkgever	werkgever & werknemer

De vaste actiemomenten van de **Wet verbetering poortwachter**.

## Tip 3: Zoek hulp bij weer gaan werken

Zoek hulp bij de re-integratie naar werk. Je kunt hulp krijgen van:

- Revalidatiecentrum
- Ergotherapeut
- Cliëntondersteuner
- Re-integratiecoach of jobcoach
- Vakbond
- Letselschadespecialist

### Revalidatiecentrum

Sommige revalidatiecentra hebben programma's voor arbeidsrevalidatie. Daar werken mensen die helpen om bepaalde werktaken opnieuw te leren. Deze programma's worden meestal vergoed door de werkgever of zorgverzekeraar.

### Ergotherapeut

Een ergotherapeut kan je helpen om je energie te verdelen tussen werk en privé. En om bepaalde werktaken opnieuw te leren. Zoek een ergotherapeut met kennis van hersenletsel. Controleer bij jouw zorgverzekeraar of de ergotherapeut vergoed wordt.

### Cliëntondersteuner

Een cliëntondersteuner is iemand die gratis meedenkt bij vragen over zorg en ondersteuning. De cliëntondersteuner is onafhankelijk. Dat betekent dat deze persoon jou helpt en advies geeft over wat voor jou goed is. Een cliëntondersteuner kan bijvoorbeeld helpen als je het contact met de bedrijfsarts moeilijk vindt. Soms weet een cliëntondersteuner veel over hersenletsel. Je vindt een onafhankelijk cliëntondersteuner via de gemeente. De gemeente betaalt deze hulp.

### Re-integratiecoach of jobcoach

Als de re-integratie naar werk moeilijk gaat, is het fijn als een deskundige helpt. Dit heet een re-integratiedeskundige, re-integratiecoach of jobcoach. Deze coach helpt jou en jouw werkgever bij alle stappen. Meestal regelt en betaalt de werkgever deze hulp. Probeer een coach te krijgen met veel kennis over hersenletsel en over de **Wet verbetering poortwachter**.

## Vakbond

Veel vakbonden geven informatie en advies op het gebied van werk en ziekte. Als je lid bent, kun je persoonlijk advies krijgen. Als je geen lid bent, kun je algemene informatie op hun website lezen. De meeste vakbonden helpen hun leden ook bij letselschade.

## Letselschadespecialist

Misschien is er bij jou letselschade. Dan komt jouw hersenletsel door de schuld van iemand anders. Deze persoon of organisatie moet misschien een deel van jouw schade betalen. Het is verstandig om advies te vragen aan een letselschadespecialist.

Als je een rechtsbijstandsverzekering hebt, stelt die een letselschadespecialist voor. Vraag of de letselschadespecialist kennis heeft over hersenletsel in combinatie met arbeid. Kijk in de verzekeringsvoorwaarden of je ook zelf een letselschadespecialist mag kiezen.

Als je geen rechtsbijstandsverzekering hebt, kun je zelf een letselschadespecialist zoeken.

Je vindt meer informatie over hulp bij letselschade als je op internet zoekt op de woorden: herstelgerichte dienstverlening.

## Hulp vinden

- Kijk op [wegwijzer-hersenletsel.nl](http://wegwijzer-hersenletsel.nl) voor organisaties in jouw buurt met ervaring met hersenletsel.
- Ga naar de Breinlijn. Dit is een gratis informatiepunt voor al jouw vragen over hersenletsel. Je kunt bellen naar 085 225 02 44. Of kijk op [breinlijn.nl](http://breinlijn.nl).

## Tip 4: Ken je mogelijkheden en beperkingen

De gevolgen van hersenletsel kunnen zichtbaar en onzichtbaar zijn.

De onzichtbare gevolgen zijn meestal het moeilijkst.

Voorals omdat andere mensen dit niet goed begrijpen en niets aan je kunnen zien.

Het kan zijn dat je leidinggevende of je collega's niet begrijpen hoe het voor jou is.

Maar het kan ook zijn dat de bedrijfsarts of re-integratiecoach jou niet begrijpt.

Het helpt als je goed weet wat je mogelijkheden en beperkingen zijn.

Dat je goed weet wat je wel en niet kunt. Dan kun je dit in een gesprek goed vertellen.

Hier kun je verschillende dingen voor doen.

### Gevolgen hersenletsel

Kijk in de tabel hieronder welke gevolgen het hersenletsel voor jou heeft.

Of doe dit samen met iemand die jou goed kent.

Moeilijke woorden kun je op internet opzoeken of je vraagt iemand om uitleg.

Cognitieve gevolgen	Stemmings-/ Gedragsproblemen	Fysieke gevolgen
Geheugenstoornissen	Apathie	Krachtsvermindering
Gebrek aan ziekte-inzicht	Initiatiefvermindering	Slikstoornissen
Aandacht- en/of concentratiestoornissen	Stemmingsveranderingen	Coördinatiestoornissen
Executieve stoornissen	Ontremd gedrag	Bewegingsstoornissen
Apraxie	Angst	Loopproblemen
Afasie	Afname empathie	Sensorische problemen
Mentale vermoeidheid	Decorumverlies	Epilepsie
Verminderde belastbaarheid	Moeite met relativeren	Pijn
Neglect	Verstoord ziektebesef	Fysieke conditie/ vermoeidheid
Beperkte probleemoplossing	Veranderd gevoel van humor	
Prikkelintolerantie (auditief, visueel, beweging)		
Tempo van informatieverwerking		
Lange hersteltijd		

## Dagboek

Houd een dagboek bij en schrijf daarin op wat je allemaal doet op een dag. En of je moet uitrusten tussendoor. Schrijf ook op wat je probeert te doen maar wat niet lukt. En schrijf op wat je eerst wel deed, maar wat je nu niet meer kunt. Doe dat zo precies mogelijk.

## Vragenlijst invullen: signaleringslijst NAH

Er is een vragenlijst waarmee je kunt aangeven wat je wel en niet kunt. Dat is de [signaleringslijst NAH](#). De signaleringslijst is gemaakt voor professionals. Je kunt deze vragenlijst ook zelf invullen. Of met iemand die jou goed kent, zoals je partner, een familielid of een vriend.

## Onderzoeken en testen

Er zijn onderzoeken en testen waarmee je meer te weten komt over je hersenletsel. Misschien zijn er al onderzoeken en testen bij jou gedaan. Bijvoorbeeld vlak nadat je hersenletsel kreeg. Misschien is het slim om op een bepaald moment een onderzoek of test te doen om te bepalen wat je kunt op het gebied van werken. Er staan allerlei testen op deze website: [minimale dataset NAH](#). Deze onderzoeken en testen worden door professionals gedaan. Praat met je arts in het revalidatiecentrum, de huisarts of de bedrijfsarts welke onderzoeken en testen voor jou nodig zijn.

## Vraag iemand die jou goed kent

Vraag iemand die jou goed kent hoe hij of zij vindt dat het met je gaat. Iemand anders merkt soms dingen die je zelf niet merkt. Jouw zelfbeeld kan te positief zijn. Dat komt vaak voor bij hersenletsel. Vraag deze persoon ook om mee te kijken bij het invullen van een logboek, vragenlijsten of formulieren.

## Meer weten over hersenletsel

Misschien merk je dat je bedrijfsarts of huisarts weinig weet over hersenletsel. Wijs op deze websites: [legdelink.nl](#) en [stroomdiagram voor huisartsen](#). Vraag ook of de arts die jou behandelt wil overleggen met de bedrijfsarts. Dan kunnen zij samen een goed beeld krijgen over jou.

## Tweede oordeel: second opinion

Het kan zijn dat je twijfelt aan wat een deskundige opschrijft of adviseert. Je kunt altijd een tweede oordeel aanvragen: een second opinion. De organisatie waar de deskundige werkt weet hoe je dat moet doen. Een vakbond kan hier soms mee helpen.

## Tip 5: Voorkom overschatting en onderschatting

Het duurt een tijd voordat je goed voelt wat je wel en niet aankunt op een dag. Ook voor de verdeling tussen werken en privé is dat zo. Soms doe je meer dan goed voor je is. Je **overschat** jezelf dan. En soms doe je minder dan je zou kunnen. Je **onderschat** jezelf dan. Ook andere mensen kunnen jou overschatten of onderschatten. Overschatting en onderschatting kunnen je re-integratie naar werk moeilijk maken.

### Overschatting

Mensen met hersenletsel overschatten zichzelf vaak.

Dat komt hierdoor:

- Ze willen heel graag verder gaan met hun oude leven.
- Ze voelen zich verantwoordelijk om bepaalde dingen te blijven doen.
- Ze willen geen aansteller zijn.

Andere mensen kunnen jou ook overschatten.

Bijvoorbeeld je werkgever of collega.

Zij vinden dan dat je jouw werk weer zoals eerst kunt doen.

Maar als dat niet gaat, voel je druk om het toch te doen.

Het kan dan gebeuren dat je te snel te veel gaat werken.

Of dat je werk niet goed is aangepast aan wat je nodig hebt.

Bij hersenletsel kan je herstel op en neer gaan.

De ene dag of week lukken dingen heel goed en daarna weer een tijd niet.

Als anderen je overschatten en als je jezelf overschat, ga je vaak over je eigen grenzen heen.

Dat kan leiden tot overspannenheid: een burn-out.

Dat gebeurt vrij vaak bij mensen met hersenletsel.

En vaak pas na een paar jaar.

Herstel kan dan weer lang duren.

Dit kun je voorkomen door goed op je grenzen te letten.

### Onderschatting

Sommige mensen met hersenletsel onderschatten zichzelf.

Dan doe je minder dan je zou kunnen en ben je te voorzichtig.

Je herstel gaat dan langzamer dan mogelijk is.

### Hulp

Een re-integratiecoach, re-integratiedeskundige, jobcoach of ergotherapeut kan helpen om overschatting en onderschatting te voorkomen.



## Tip 6: Bereid gesprekken voor en neem iemand mee

Tijdens de re-integratie naar werk heb je op verschillende momenten gesprekken. Gesprekken met je werkgever, met de bedrijfsarts en misschien ook met het UWV. Die gesprekken zijn belangrijk. Daar worden belangrijke afspraken met jou gemaakt. Bereid je daarom op alle gesprekken goed voor.

Deze dingen kun je doen **voor** ieder gesprek:

- Ken het doel van het gesprek en weet met wie je gaat praten.
- Schrijf vooraf op wat jij wilt zeggen en welke vragen je hebt.
- Schrijf ook op wat voor jou verstandige en haalbare stappen zijn. En wat jij daarbij nodig hebt.
- Neem iemand mee naar het gesprek. Vraag bijvoorbeeld je re-integratiecoach, cliëntondersteuner, je partner, een familielid of een vriend.

Deze dingen kun je doen **tijdens** ieder gesprek:

- Vraag of je het gesprek mag opnemen. Dan kun je het later terugluisteren. Leg uit waarom je dit wil. Bijvoorbeeld zodat je beter met aandacht bij het gesprek kan zijn.
- Vertel wat je wel en niet kunt. En wat je moet doen om uit te rusten.
- Maak met concrete voorbeelden duidelijk hoe het voor jou is.
- Wees eerlijk, ook naar jezelf. Maak het niet mooier of zwaarder dan het is.
- Zeg het als je je niet begrepen voelt in een gesprek. Of als jij iets niet begrijpt.
- Maak aantekeningen over wat er gezegd wordt. Of vraag iemand anders dit te doen. Dit hoeft natuurlijk niet als je het gesprek opneemt.

Deze dingen kun je doen **na** ieder gesprek:

- Lees de aantekeningen van het gesprek goed na.
- Geef het aan als je het niet eens bent met dingen die opgeschreven zijn.
- Zorg dat het verslag wordt aangepast of dat jouw opmerkingen worden toegevoegd.

## Tip 7: Bewaar alle informatie bij elkaar

Je krijgt in de re-integratie naar werk veel informatie. Bijvoorbeeld brieven, verslagen van gesprekken en onderzoeken, en uitslagen van testen.

Bewaar alle informatie bij elkaar. Je hebt het later misschien nog nodig. Bijvoorbeeld als je een aanvraag gaat doen voor een WIA-uitkering. Dat is een uitkering voor mensen die arbeidsongeschikt zijn geworden.

Print e-mails uit of bewaar ze in 1 map op je computer. Soms moet je op een website een formulier invullen. Als je daarmee klaar bent, kun je het ingevulde formulier downloaden en printen.

## Tip 8: Let op je inkomen

Niet kunnen werken door ziekte zorgt er meestal voor dat je inkomen lager wordt. Soms al meteen, soms pas na een tijd.

De afspraken hierover staan in je arbeidsovereenkomst.

### Eerste 2 jaar

De eerste 2 jaar na ziekmelding betaalt de werkgever jou minstens 70% van je loon. In het eerste jaar is het vaak meer.

Kijk in je arbeidsovereenkomst wat de afspraken zijn.

### Houd dezelfde uren in je contract

Misschien kun je door het hersenletsel minder uren werken dan eerst.

Het kan dan een goed idee lijken om je contract aan te passen naar minder uur.

Maar dit is niet verstandig om te doen in de twee jaar van de re-integratie.

Als je nu al afsprekt om minder te gaan werken, kun je veel inkomen mislopen.

Je pensioen wordt bijvoorbeeld ook lager.

En als je later een uitkering moet aanvragen, krijg je die voor minder werkuren.

### Neem niet zomaar ontslag

Misschien kun je wel terug naar jouw baan maar **wil** je dat niet meer.

Denk er goed over na voordat je ontslag neemt in de eerste 2 jaar van ziek zijn.

Je hebt dan geen recht meer op een uitkering.

Het is verstandiger om eerst nieuw werk te zoeken en dan pas ontslag te nemen.

Als je door het hersenletsel niet meer **kunt** werken, is daar de WIA-uitkering voor.

### WIA-uitkering

Misschien heb je na 2 jaar recht op een WIA-uitkering.

Het UWV bepaalt dan jouw percentage arbeidsongeschiktheid.

En of je recht hebt op een uitkering.

Dit hangt onder andere af van jouw arbeidsverleden.

Je contract veranderen tijdens de eerste 2 ziektejaren kan invloed hebben op je uitkering.

### Arbeidsongeschiktheidsverzekering

Sommige mensen hebben via hun werkgever een arbeidsongeschiktheidsverzekering.

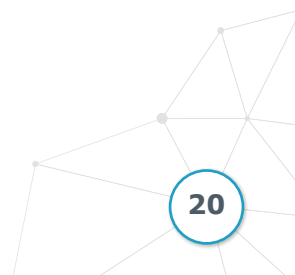
Als je na 2 ziektejaren een WIA-uitkering krijgt, krijg je vaak extra geld uit die verzekering.

Vraag jouw werkgever naar deze verzekering.

En vraag wat de verzekering jou betaalt in verschillende situaties.

### **Advies van een deskundige**

Misschien wil je toch in de eerste 2 jaar minder werkuren afspreken of ontslag nemen. Vraag dan eerst advies van een deskundige met verstand van contracten en inkomen. Praat over de gevolgen voor je inkomen, pensioen en uitkering voor de toekomst. Een re-integratiecoach, re-integratiedeskundige of jobcoach kan helpen. Ook kun je advies vragen bij een vakbond of arbeidsongeschiktheidsverzekering.



## Tip 9: Vraag hulp als de samenwerking niet goed gaat

Soms loopt de samenwerking met je werkgever niet goed over je re-integratie. Of met de bedrijfsarts.

Je werkgever of bedrijfsarts doen misschien te weinig.

Of ze verwachten meer van jou dan je aankunt.

Probeer hierover in gesprek te gaan en vraag daar gerust iemand bij.

Noem dan wat je moeilijk vindt. En vertel je ideeën over wat je wil.

Maak een verslag van ieder gesprek.

### **Vraag eerst advies**

Vraag eerst advies aan de re-integratiecoach, re-integratiedeskundige of jobcoach.

Of aan de bedrijfsarts als je samenwerking met hem of haar goed is.

Als je lid bent van een vakbond, dan kan die ook advies geven.

### **Vraag het UWV om een oordeel**

Je kunt het UWV vragen om de re-integratie te beoordelen.

Dat heet een deskundigenoordeel.

Het UWV geeft alleen een oordeel.

Dat is **geen** advies hoe het verder moet.

Je werkgever kan zelf ook een deskundigenoordeel aanvragen bij het UWV.

Bijvoorbeeld als je werkgever vindt dat je te weinig meewerkt aan een goede oplossing.

Het aanvragen van een deskundigenoordeel kost geld.

Kijk voor meer informatie op [uwv.nl](http://uwv.nl).

# Tip 10: Gebruik de ervaring van anderen

## Lotgenoten

Veel mensen met hersenletsel vinden het fijn om ervaringen te lezen van andere mensen met hersenletsel: van lotgenoten.

Sommige ervaringen gaan over werk en re-integratie.

Op social media vind je lotgenotengroepen.

Sommige mensen met hersenletsel hebben hun ervaringen in een boek beschreven.

Of een filmpje gemaakt en op internet gezet.

Je kunt zoeken op woorden zoals 'hersenletsel', 'nah', 'hersenschudding', 'beroerte' of 'cva'.

Je kunt ook andere mensen met hersenletsel ontmoeten.

Dat kan in een groep of met iemand alleen.

De patiëntenvereniging [hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl) organiseert bijeenkomsten in de regio.

## Ervaringsdeskundige

Via de patiëntenvereniging [hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl) kun je in contact komen met een ervaringsdeskundige.

Dat is iemand met hersenletsel en die ervaring heeft met het helpen van anderen.

Sommige ervaringsdeskundigen hebben zelf ook een re-integratie meegemaakt.

Een ervaringsdeskundige kan met jou meedenken.







# Wat als je geen vast dienstverband hebt?

Als je **geen** vast dienstverband hebt, gaat je re-integratie naar werk anders.

## Tijdelijk dienstverband

Je hebt een tijdelijke baan bij een werkgever en je contract loopt af terwijl je bezig bent met je re-integratie.

Dan meldt je werkgever jou ziek uit dienst bij het UWV.

Het UWV neemt de begeleiding van je re-integratie over van je werkgever.

Je komt in de Ziektewet.

## Zelfstandig ondernemer, met of zonder personeel

Je bent zelfstandig ondernemer en je krijgt hersenletsel.

Er zijn 2 situaties:

1. Je hebt een arbeidsongeschiktheidsverzekering.  
Er zijn veel verschillen tussen deze verzekeringen.  
Misschien betaalt de verzekeraar jou een bedrag zolang jij ziek bent.  
Mogelijk begeleidt een medewerker van je verzekering jou in je re-integratie naar werk.  
Neem meteen contact op met je verzekeraar zodra je niet meer kunt werken.
2. Je hebt **geen** arbeidsongeschiktheidsverzekering.  
Je hebt dan geen inkomen uit werk of uit een verzekering.  
Als je geen inkomen en weinig vermogen hebt, kun je een bijstandsuitkering krijgen.  
Vermogen is geld of bezittingen met waarde zoals een huis.  
De gemeente regelt de bijstandsuitkering.  
Vraag je gemeente wat mogelijk is en wat je moet doen.

## Uitkering

Je hebt een uitkering vanuit bijvoorbeeld de Ziektewet, de Werkloosheidswet of de WIA.

Als je hersenletsel krijgt moet je je meteen ziekmelden bij het UWV.

Je geeft ook daarna alle veranderingen in je gezondheid door aan het UWV.

Als je kunt re-integreren naar werk of naar de arbeidsmarkt, begeleidt het UWV jou daarin.

Kijk op [uwv.nl](https://www.uwv.nl) voor meer informatie.

# Wat als je alweer een tijd werkt?

Veel mensen met hersenletsel kunnen na re-integratie weer werken. In hun oude werk, in werk dat is aangepast of in nieuw werk. Vaak blijft dat goed gaan. Maar het kan ook minder goed gaan.

Bijvoorbeeld omdat er dingen veranderen op het werk of thuis.

Mensen met hersenletsel kunnen soms moeilijker met veranderingen omgaan.

Er is een lijst met signalen die helpt om snel te herkennen wanneer het werken niet goed gaat.

De lijst is handig voor jezelf en voor je partner of iemand anders die jou goed kent.

Maar ook voor je werkgever.

Je vindt de lijst hieronder.

Als je bij jezelf dingen uit de lijst merkt, vraag dan om een gesprek met de bedrijfsarts.

Ook als het nog wel lukt om te werken.

Door op tijd te praten met de bedrijfsarts, voorkom je dat je klachten erger worden.

Samen met je bedrijfsarts zoek je naar oplossingen, zodat het werken weer beter gaat.

## Signalen bij mensen met hersenletsel die vastlopen in hun werk

- Sneller moe en meer tijd nodig om bij te komen.
- Vaker korte tijd ziek.
- Steeds iets minder goed het werk doen.
- Steeds iets langzamer het werk doen.
- Niet echt met aandacht meedoen.
- Overleg is lastiger.
- Minder goed tegen prikkels zoals drukte kunnen.
- Minder goed dingen begrijpen of onthouden.
- Minder goed om kunnen gaan met plotselinge veranderingen.
- Moeilijker om een nieuwe manier van werken of nieuwe systemen te leren.
- Problemen kleiner maken dan ze zijn.
- Minder contact willen met anderen. Zowel op het werk als privé.
- Sneller emotioneel of boos zijn.
- Somber of angstig zijn.
- Minder goede balans tussen werk en privé.
- Anderen maken zich zorgen en merken dat het niet goed gaat. Bijvoorbeeld je partner, een familielid of een vriend.

Gebaseerd op: [Richtlijn NAH en Arbeidsparticipatie](#).

# Meer weten?



## [werkenmethersenletsel.nl](http://werkenmethersenletsel.nl)

Website van de Hersenstichting met allerlei informatie over re-integreren en werken met hersenletsel voor werknemers, werkgevers en professionals.



## [breinlijn.nl](http://breinlijn.nl)

Gratis landelijk informatiepunt voor alle vragen over hersenletsel. Een hersenletseldeskundige in jouw regio denkt mee en adviseert je over passende ondersteuning en zorg. Telefoonnummer: 085 225 02 44.



## [hersenletsel.nl](http://hersenletsel.nl)

Patiëntenvereniging hersenletsel.nl biedt onder andere informatie, lotgenotencontact, buddycontact, bijeenkomsten en hulpmiddelen. Ook voor naasten.



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

De Hersenstichting helpt mensen met hersenletsel en hun naasten met voorlichting en projecten. Ook financiert de Hersenstichting onderzoek en helpt de zorg verbeteren.



## [wegwijzer-hersenletsel.nl](http://wegwijzer-hersenletsel.nl)

Website met apps, boeken, cursussen, bijeenkomsten, behandelingen, dagbesteding, en meer. Alles wat je kan helpen om op jouw manier te leven met hersenletsel.



Hersenletsel-uitleg

## [hersenletsel-uitleg.nl](http://hersenletsel-uitleg.nl)

Website met informatie over hersenletsel ontwikkeld door mensen met hersenletsel en mensen die hersenletsel van dichtbij hebben leren kennen.



## [regelhulp.nl](http://regelhulp.nl)

Website van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) voor mensen met een ziekte of beperking die langdurige zorg of hulp nodig hebben.

## [Richtlijndatabase](http://richtlijndatabase.nl)

[richtlijndatabase.nl](http://richtlijndatabase.nl) zoek op: NAH en arbeidsparticipatie.

Deze richtlijn beschrijft wat wenselijk is in de zorg en ondersteuning voor mensen met hersenletsel en de re-integratie naar werk.

Deze brochure is ontwikkeld met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in het project **Op-Weg-Wijzer**. De brochure is in samenwerking opgesteld door de Hersenletsel Alliantie, de Breinlijn, Patiëntenvereniging hersenletsel.nl, de Hersenstichting, wegwijzer-hersenletsel.nl en Casemanagement Hersenletsel.

Deze brochure is te bestellen in de webwinkel van [hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl).

Inhoud	Informatietafel Hersenletsel – Op-Weg-Wijzer
Tekstredactie	Taal voor allemaal
Vormgeving	Zijlstra & Ten Hove
Uitgavedatum	maart 2022
Projectregie	Jessica Slijpen – Lupeo
Beheer	Hersenletsel Alliantie
Contact	<a href="mailto:info@hersenletselalliantie.nl">info@hersenletselalliantie.nl</a>



Hersenletsel  
**Alliantie**

*Deze brochure is met grote zorgvuldigheid geschreven. Desondanks kunnen aan de inhoud geen rechten worden ontleend.*

