



WERKEN **NA** HERSENLETSEL

Vragen en antwoorden over blijven werken met een hersenletsel



Aan het werk blijven na een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is **niet evident**.

Het gaat samen met **veel uitdagingen**.

Hier vind je informatie voor jou, als persoon met een hersenletsel en je naasten. De informatie kan je helpen om werk (terug) op te pakken.


De **informatie** op deze website **is uitgebreid**. **Misschien** is niet alles op dit moment voor jou van toepassing. Je kan steeds op een **later** moment verder informatie **opzoeken**.

Algemeen


1. [Is loopbaanbegeleiding voor mij interessant?](#)
2. [Ik heb geen erkenning van mijn arbeidsbeperking en zou dit graag opstarten. Hoe pak ik dit aan?](#)
3. [Hoe lang kan ik gedeeltelijk blijven werken via aangepast of toegelaten werk?](#)
4. [Wat gebeurt er als ik \(her\)start met werken, maar het niet kan volhouden?](#)
5. [Het gaat moeilijk\(er\) op het werk en ik wil kijken naar andere mogelijkheden. Welke stappen kan ik ondernemen?](#)
6. [Mijn werkomgeving begrijpt de gevolgen van mijn hersenletsel onvoldoende. Hoe pak ik dit aan?](#)
7. [Tips die kunnen helpen tijdens het werken](#)

1. Is loopbaanbegeleiding voor mij interessant?


Misschien wel...

 **Uitdaging:** als je het werk hervat hebt na je hersenletsel en toch zoekende bent.

- Misschien voel je je niet meer goed op de werkvloer?
- Misschien heb je minder energie of ben je snel moe?
- Misschien zijn je sterktes veranderd door je hersenletsel?
- Droom je ervan om een nieuwe richting in te slaan?

 **Hefboom:** het zijn allemaal vragen die aan bod kunnen komen tijdens loopbaanbegeleiding.

- Een loopbaanbegeleider ondersteunt je in een aantal gesprekken en aan de hand van oefeningen bij het maken van **loopbaankeuzes**.
- Je kan bij de keuze van je loopbaanbegeleidingscentrum of loopbaanbegeleider op zoek gaan naar expertise met loopbaanbegeleiding na gezondheidsproblemen.
 - Dit is een **persoonlijke keuze**.
 - **Hoe doe je dit** concreet?
 - Surf naar [Zoek loopbaancentrum](#).
 - Klik op 'zoek een loopbaancentrum'.
 - Geef als trefwoord 'beperking' of 'ziekte' in.

 **Ondersteuning:** om de 6 jaar heb je recht op [loopbaancheques](#).

Je betaalt dan slechts 40 euro voor 4 uur begeleiding op voorwaarde dat je in Vlaanderen of in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest woont, minstens 7 jaar ervaring hebt en momenteel werknemer of zelfstandige bent.

 **Meer weten:**

- Informatie van VDAB over [Loopbaancheques aanvragen](#)
- Informatie van VDAB: [is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)
- Informatie van VDAB over [Lijst van erkende loopbaancentra](#)

2. Ik heb nog geen erkenning van mijn arbeidsbeperking en zou dit graag opstarten. Hoe pak ik dit aan?

Een arbeidsbeperking is een aandoening van mentale, psychische, lichamelijke of zintuiglijke aard, waardoor het moeilijk is om werk te vinden of om bepaald werk uit te voeren.

Een hersenletsel kan een arbeidsbeperking zijn, **de VDAB beslist** over deze erkenning.

Samen: bespreek dit samen met je behandelend arts.

- Je huisarts kan [deze documenten](#) invullen en hierbij verwijzen naar verslagen van de arts-specialist. De arts-specialist, d.w.z. je neuroloog of je revalidatiearts, kan dit voor jou ook zelf invullen en motiveren waarom je in aanmerking komt voor [tewerkstellingsondersteunende maatregelen](#).

 **Meer weten:** informatie van VDAB over [arbeidsbeperking aanvragen](#)

3. Hoe lang kan ik gedeeltelijk blijven werken via aangepast of toegelaten werk?

De **adviserend arts van het ziekenfonds** bepaalt hoe lang je mag werken via aangepast werk.

Dit is **maximaal voor twee jaar**, maar kan daarna hernieuwd worden.

Meer weten:

- Informatie van Federale overheid over [schorsing arbeidsovereenkomst](#)
- Informatie van Federale overheid over [gedeeltelijke werkhervatting](#)

4. Wat gebeurt er als ik herstart met werken, maar het niet kan volhouden?

🚧 **Uitdaging:** Studies tonen aan dat het **aan het werk blijven** na een hersenletsel algemeen een **nog grotere uitdaging** inhoudt **dan het werk hervatten**.

De meeste studies kijken naar terugkeren naar werk, maar sommige studies kijken ook naar belemmerende en bevorderende factoren om duurzaam aan het werk te blijven met een hersenletsel.

- Tijdens je loopbaan verandert er bijvoorbeeld iets **thuis** (zoals een verandering in je gezinssamenstelling) **of op de werkvloer** (zoals een nieuwe leidinggevende).
 - Die verandering kan maken dat het evenwicht tussen wat je aan kan (belastbaarheid) en wat er van je gevraagd wordt (belasting) verstoord is.
 - Hierdoor kan het meer energie vragen om aan het werk te blijven.
- Het kan ook zijn dat je merkt dat het werk niet meer passend is. Soms merk je dit zelf op of zijn het je naasten of je collega's die je hierop wijzen.

🤝 **Samen:** we raden aan om met je **behandelend arts/team, de adviserend arts van je ziekenfonds, je naasten en de arbeidsarts** te bepalen aan welke voorwaarden het werk best beantwoordt om voor jou passend te zijn en te blijven. Daarom is het zinvol dat je op **regelmatig basis samen evalueert** of er een goed evenwicht blijft tussen je belastbaarheid en je belasting.

👉 **Hefboom:** Als de werkhervatting te belastend blijkt, is het **mogelijk om de gedeeltelijke werkhervatting af te bouwen** in aantal uur of het takenpakket te wijzigen.

🚧 **Uitdaging:** Mogelijke signalen dat de werkhervatting zwaar is, zijn vermoeidheid, de avond/het weekend nodig hebben om te herstellen van de werkdag of prikkelbaar zijn na een werkdag.


Zo lang je via het systeem van gedeeltelijke werkhervatting (of progressieve tewerkstelling) aan het werk bent, kan je je aantal werkuren/takenpakket bespreken met de **adviserend arts van het ziekenfonds**.

Als werknemer moet je het afbouwen in werkuren/takenpakket, ook overleggen met je werkgever.


Het is geen plicht van de werkgever om hiermee akkoord te gaan. Het begrip '[redelijke aanpassing](#)' kan helpen om na te gaan of de gevraagde aanpassing redelijk is of niet.

👉 **Hefboom:** Zo kan een terugvalpreventieplan helpend zijn om te bewaken dat er een goed evenwicht blijft tussen je belastbaarheid en de belasting.

Je kan samen met je werkomgeving alert zijn voor signalen die erop wijzen dat er een onevenwicht is.

 **Samen:** Als de werkhervatting niet duurzaam blijkt, is het mogelijk om in overleg met alle betrokkenen volgende mogelijkheden te bespreken:

- Je taakhoud en arbeidsvoorwaarden aanpassen, bijvoorbeeld gedeeltelijke werkhervatting afbouwen in uren of je takenpakket wijzigen.
- Een periode van rust inlassen (werkonderbreking) om ruimte te geven om opnieuw te bekijken wat passend werk is en hoe je dit in praktijk kan toepassen.
- Bekijken of, afhankelijk van wat je zelf wil, veranderingen op andere domeinen het evenwicht kunnen herstellen. Zo kan je bijvoorbeeld poetshulp inschakelen om je thuishaken te beperken.

 **Uitkering:** Als het niet mogelijk is om verder gedeeltelijk te werken, dan ontvang je terug een uitkering (of arbeidsongeschiktheidsuitkering) via het ziekenfonds (en niet via je werkgever of via je verzekering gewaarborgd loon).

 **Meer weten:**

- Bekijk de informatie van Waardevol werk: [Omgaan met veranderingen op de werkvloer](#)
- Bekijk de Nederlandse informatiefolders over '[niet pluis](#)'-signalen
- Bekijk hoe je je [belastbaarheid \(vermoeidheid\) in balans kan brengen](#)

5. Het gaat moeilijk(er) op het werk en ik wil kijken naar andere mogelijkheden. Welke stappen kan ik ondernemen?

Voor vragen over je loopbaan kan je terecht bij **een loopbaanbegeleider**.

Denk daarbij aan vragen, zoals 'Welk ander werk zou bij mij passen?' of 'Hoe vind ik een betere werk-privé balans?'.

Een loopbaanbegeleider kan je ook helpen bij het solliciteren naar nieuw werk.

Ondersteuning: om de 6 jaar heb je **recht op loopbaancheques**

- Dan betaal je slechts 40 euro betaalt voor 4 uur begeleiding op voorwaarde dat je in Vlaanderen of Brussel woont, minstens 7 jaar werkervaring hebt en momenteel werknemer of zelfstandige bent.
- **Ontvang je een (arbeidsongeschiktheids)suitkering?** Dan moet je eerst toestemming vragen aan de terug-naar-je-werk-coördinator van je ziekenfonds om loopbaanbegeleiding te volgen. De coördinator geeft je een [aanmeldingsformulier](#) dat je kan bezorgen aan VDAB om je te ondersteunen.
- **Ben je een ambtenaar?** Dan moet de arbeidsarts  je eerst ongeschikt verklaren voor je huidig werk. Daarna kan je beroep doen op een loopbaanbegeleider.

Meer weten:

- Informatie van RIZIV over [socioprofessionele rehabilitatie en heroriëntering](#)
- Informatie van VDAB: [Is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)
- Informatie van VDAB over [loopbaancheques aanvragen](#)
- Informatie van VDAB over [lijst met erkende loopbaancentra](#)
- Informatie van VDAB voor [werknemers](#), voor [werkzoekende](#) of voor [zelfstandigen](#)

6. Mijn werkomgeving begrijpt de gevolgen van mijn hersenletsel onvoldoende. Hoe pak ik dit aan?

Communicatie is heel belangrijk bij terugkeer naar werk na een hersenletsel.

Leven en werken met een hersenletsel doe je immers niet alleen, de **veranderingen hebben ook een impact op je (werk)omgeving**.

Uitdaging: Als je terugkeert naar dezelfde werkomgeving, kent je werkomgeving je meestal ook van voor je hersenletsel.

- Zij kunnen dus verandering opmerken in bijvoorbeeld je gedrag, persoonlijkheid of je draagkracht.
- Soms verwacht je omgeving dat dit nog zal verbeteren of verwachten zij vooral de persoon van voor het hersenletsel op de werkvloer.
- Niet alle gevolgen van je hersenaandoening zijn immers even zichtbaar voor anderen. Misschien zien ze jou wel alleen op je beste momenten.

Hefboom: Het is belangrijk om te communiceren **over de gevolgen van je hersenletsel op je functioneren** en stil te staan bij de zichtbare en onzichtbare gevolgen.

- Zo deel je bijvoorbeeld met je medewerkers, klanten, werkgever, collega's of leidinggevende dat je snel moe bent.
- Het helpt hen om te begrijpen waarom je je aantal werkuren bijvoorbeeld wil afbouwen.



Samen: Als je het moeilijk vindt om dit aan je werkomgeving uit te leggen:

- **Bespreek dit dan met je behandelend arts/therapeut**
- **Bereid het gesprek**, indien nodig, samen schriftelijk **voor**. Je kan [dit schema](#) hiervoor gebruiken. Een schriftelijke voorbereiding ondersteunt je om op terug te vallen. Zo moet je niet steeds opnieuw nadenken over hoe je dit communiceert.
- **enoem wat moeilijk gaat en stel een oplossing voor waar mogelijk**. Vertel bijvoorbeeld niet algemeen dat je last hebt van geheugenverlies, maar zeg specifiek dat je leidinggevende best alles op mail zet. Zo verkleint de kans dat je niet meer weet wat je moet doen als je op je bureau bent.

 **Meer weten:**

- Bekijk informatie van Vlaamse Patiëntenplatform over '[Hoe communiceer ik over mijn ziekte](#)'
- Bekijk de Nederlandse informatiefolders over '[niet pluis](#)!-signalen'

7. Tips die kunnen helpen tijdens het werken

- **Tip 1: Neem meer en vaste pauzes**
 - Het helpt voor veel personen met een hersenletsel om regelmatig of vaker vaste pauzes te nemen. Voor je voelt dat je moe wordt.
 - Je kan kort pauzeren of extra lang pauzeren. (Het is niet altijd makkelijk om je werkpost te verlaten)
 - Je kan pauzeren in een rustruimte of in een prikkelarme ruimte.
 - Overleg met je werkomgeving wat mogelijk is.
- **Tip 2: Evalueer regelmatig.**
 - Het is belangrijk om 🤝 samen met je behandelend arts , je arbeidsarts  en/of met je werkgever  te kijken hoe het werk verloopt.
 - Lukt het om het werk terug op te pakken?
 - Hoe verhoudt het werk zich tot het leven thuis?
 - Hoe verloopt het thuis na je werkdag? In het weekend?
 - Het is belangrijk dat je werk passend is en blijft. Hier samen over reflecteren is balanceren tussen confronteren en bewaken van je draagkracht.
 - Een aanpassing aan je takenpakket kan helpen op het werk terug passend te maken.
 - 📁 Handig materiaal: Hou een **dagboek** bij waarin je beschrijft hoe het werk voor jou verloopt.
- **Tip 3: Zoek steun bij familie en vrienden**
 - Ze kunnen je praktisch steunen. Iemand kan je bijvoorbeeld naar je werk brengen of voor jou koken.
 - Ze kunnen je ook emotioneel steunen. Iemand kan je bijvoorbeeld een luisterend oor bieden of begrip hebben voor je verlieservaringen.
 - Wees mild voor jezelf. Het vraagt moed en sterkte om hulp van anderen toe te laten.
 - Hou hierbij de metafoer van de batterij in gedachten:
 - Je batterij raakt na het hersenletsel niet meer volledig opgeladen.
 - Je batterij loopt sneller leeg bij het uitvoeren van activiteiten.
 - Het duurt langer voor je batterij terug opgeladen is.
 - Het gevolg is dat je bewust moet kiezen welke taken of activiteiten je uitvoert met je beschikbare energie.

- **Tip 4: Gebruik strategieën en/of hulpmiddelen**
 - Een voorbeeld van een strategie is het letterwoord PRET. Dit staat voor
 - Pauzeer of Plan
 - Rustige omgeving
 - Eén ding tegelijkertijd
 - Tempo aanpassen
 - Tijdens je revalidatie leer je compensatiestrategieën aan. Kan je die ook toepassen op je werk?
 - Hulpmiddelen kunnen groot, maar ook klein zijn, zoals een takenlijst, een agenda, post-its, herinneringen in je smartphone,
 - Er bestaat niet 1 strategie of 1 hulpmiddel dat voor iedereen helpt. Het vraagt vaak zoekwerk om te kijken wat voor jou helpend is.
 - **Let op:** Als je moe bent, is het vaak moeilijker om een strategie toe te passen

- **Tip 5: Denk na over welke taken je voorrang moet geven**
 - Start de werkdag met een takenlijst.
 - Stel jezelf bij elke taak de vraag:
 - Is dit iets dat ik moet doen of vraag ik het iemand anders?
 - Moet ik dit NU doen of kan het wachten?
 - Is het belangrijk?
 - Maak een volgorde waarin je de takenlijst zal afwerken. Dit geeft houvast.
 - Vink af wat je al gedaan hebt.

- **Tip 6: Vraag regelmatig feedback aan iemand uit je werkomgeving**
 - Feedback helpt je om beter inzicht te krijgen in je mogelijkheden en beperkingen.
 - Je kan beter je vooruitgang bijhouden.
 - Feedback hoeft niet altijd negatief te zijn. Het is ook fijn om te horen wat goed gaat.
 - Zie feedback als een leerkans.

- **Tip 7: Vraag tijdig hulp bij moeilijkheden.**
 - Merk je dat het evenwicht tussen je privéleven en je werk verstoord is en je motivatie op een laag pitje staat of je werk niet meer loopt zoals voorheen, doe er dan iets aan.
 - Enkele concrete voorbeelden:
 - Stel aan je werkgever, collega's of je arbeidsarts voor om bepaalde deeltaken anders te organiseren,
 - Vraag hulp aan een collega of neem contact op met je behandelend arts/team.

Ik ben werknemer

1. Met wie bekijk ik, als werknemer, de mogelijkheden om mijn werk passend te maken?
2. Kan ik, als werknemer, bij de arbeidsarts terecht om het verloop van mijn werkhervatting te bespreken?
3. Wat kan GTB voor mij, als werknemer, doen?
4. Ik werk nu deeltijds als werknemer en voel dat ik niet verder kan opbouwen. Wat nu?
5. Het gaat moeilijk(er) op het werk. Wie kan mij, als werknemer, ondersteunen?
6. Ik heb het gevoel dat ik, als werknemer, meer aankan. Met wie bespreek ik dit?

1. Met wie bekijk ik, als werknemer, mogelijkheden om mijn werk meer passend te maken?

Je kan terecht bij:

- je **leidinggevende of iemand van HR** als je breder in de organisatie op zoek moet naar aangepaste taken.
 - In sommige organisaties is er zelfs een interne loopbaanbegeleider waarop je beroep kan doen.
- de **arbeidsarts**:
 - je kan bij de arbeidsarts terecht voor een spontane raadpleging om te bespreken hoe de werkhervatting of de tewerkstelling verloopt.
 - Vanuit dit gesprek kan de arbeidsarts voorstellen formuleren om je werk meer passend te maken.
 - De arbeidsarts kan ook overleggen met je werkgever om bijvoorbeeld de belasting te verminderen, de werkpost aan te passen of tijdelijk over te schakelen op een andere functie.
- een **gespecialiseerde jobcoach**: je kan contact opnemen met zo'n coach om te bespreken of bemiddeling op de werkvloer mogelijk is. Je werkgever moet hier wel voor openstaan.
 - Hoe doe je dit?
 - Surf naar VDAB, specifiek '[een medewerker met een gezondheidsprobleem](#)',
 - Klik op 'een gespecialiseerde jobcoach in de buurt'.
 - Je kan per provincie uit enkele centra kiezen.
- de **behandelend arts/team**: je kan bespreken wat moeilijk verloopt en wat helpend kan zijn om toch aan het werk te blijven.

- een **bemiddelaar werk**: indien je aan het werk bent gegaan met ondersteuning van een bemiddelaar werk (VDAB, GTB of GOB) kan je met die persoon overleggen hoe ze je kunnen ondersteunen op de werkvloer.
- **adviserend arts van het ziekenfonds en/of terug-naar-werkcoördinator**: met hen kan je je dreigende uitval bespreken en samen bepalen hoe je verder kan gaan.
- **centrum voor loopbaanbegeleiding**

Meer weten:


- Bekijk de Nederlandse informatiefolders over '[niet pluis](#)'-signalen
- Bekijk informatie van VDAB over [centra voor loopbaanbegeleiding](#)
- Bekijk informatie van VDAB: [Is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)
- [VDAB](#) en [GTB](#)

2. Kan ik, als werknemer, bij de arbeidsarts terecht om het verloop van mijn werkhervatting te bespreken?


Zeker.

Samen met

- de **arbeidsarts** kan je bespreken hoe je werkhervatting verloopt.
 - Het kan dat de arbeidsarts vraagt om regelmatig langs te komen, afhankelijk van de afspraken die jullie samen maakten.
- Ook bij de **adviserend arts of terug-naar-werk coördinator van het ziekenfonds** kan je terecht voor advies en ondersteuning.
 - De adviserend arts kan je bijvoorbeeld doorverwijzen naar de arbeidsarts, de behandelend arts of een loopbaanbegeleider.

 **Hefboom:** Een **belangrijke succesfactor** voor een duurzame tewerkstelling is 'maak goede afspraken met **je leidinggevende**' vooraleer je start en tijdens je re-integratietraject.


- Je kan afspraken maken rond hoe je eerste dagen eruit zullen zien, hoe je terug ingewerkt zal worden, welke taken je terug zal opnemen,... .
- Het is waardevol om deze afspraken regelmatig te evalueren.

 **Meer weten:** Uitleg van Federale overheid over soorten [onderzoeken en beoordelingen door de arbeidsarts](#)

3. Wat kan GTB voor mij, als werknemer, doen?

GTB staat voor **Gespecialiseerde Team Bemiddeling**

 **Samen:** bemiddelaars werk van GTB kunnen je helpen in je zoektocht naar passend werk.

 **Uitdaging:** passend werk en een passende werkgever vinden vraagt **zoekwerk, geduld en soms ook geluk.**

 **Hefboom:**

- Dankzij een **beroepenverkenning** (of jobtrial) kan je ervaren wat een bepaald soort werk concreet inhoudt, wat de eisen en verwachtingen van de arbeidsmarkt zijn, dat er verschillende bedrijfsculturen zijn, enzovoort.
 - Tijdens zo'n beroepenverkenning leer je wat je sterktes en zwaktes zijn, je interesses, je werkattitudes, een haalbaar werkregime,... .
- Een gespecialiseerde coaching wordt gesubsidieerd door VDAB en is kosteloos voor de werknemer en werkgever.
- Tijdens een sollicitatiegesprek komt vooral aan bod waarom je geschikt bent voor dat werk.

Praten over het hersenletsel beperk je tot de gevolgen op de werkprestaties. Je geeft eventueel aan wat helpend kan zijn om met moeilijkheden om te gaan.

Meer weten:


- Informatie over GTB: [Gespecialiseerd Teambemiddeling](#)

4. Ik werk nu deeltijds als werknemer en voel dat ik niet verder kan opbouwen. Wat nu?


Na een periode van deeltijdse werkhervatting stel je, mogelijk samen met de arbeidsarts, je werkgever en/of je naasten, vast dat verder opbouwen niet haalbaar is.

Je kan dan **toestemming vragen** aan de adviserend arts van je ziekenfonds om de **deeltijdse werkhervatting verder te zetten**.


Dit wordt voor **maximaal twee jaar** toegekend met mogelijkheid tot verlenging.


 **Uitkering:** Als je dan terug uitvalt, dan wordt je arbeidsongeschiktheidsuitkering (of ziekte-uitkering) berekend op je tewerkstelling voor je hersenletsel.

 **Samen:** In overleg met de **adviserend arts van het ziekenfonds en/of met de arbeidsarts** kan je de deeltijdse werkhervatting afbouwen in uren.

 **Uitkering:** Als de adviserend arts van je ziekenfonds je deeltijdse werkhervatting niet goedkeurt, dan kan je nagaan, met je werkgever (personeelsdienst of vakbond) of er mogelijkheden zijn om verder deeltijds te werken zonder je contract aan te passen.

- Als je contract wordt aangepast naar een minder aantal werkuren en je wordt opnieuw arbeidsongeschikt, dan wordt je arbeidsongeschiktheidsuitkering anders berekend.

 **Samen:** overleg een aanpassing aan je arbeidscontract samen met je **behandelend arts, arbeidsarts en/of vakbond**.

 **Tip:** informeer je goed bij de sociale dienst van je ziekenfonds en/of bij je vakbond over mogelijke gevolgen van je beslissing.




Meer weten:

- Informatie van RIZIV over [Tijdens uw arbeidsongeschiktheid werk doen](#)
- Informatie van Federale overheid over [Gedeeltelijke werkhervatting](#)


5. Het gaat moeilijk(er) op het werk. Wie kan mij, als werknemer, ondersteunen om dit te bespreken?

Je kan terecht bij:

- je **arbeidsarts** via een afspraak (spontane consultatie).
 - om samen te bespreken wat voor jou moeilijk verloopt en wat helpend kan zijn.
 - om het advies van je arts te horen hoe je de werkbelasting kan verminderen, hoe je je werkpost kan aanpassen of hoe je (tijdelijk) kan overschakelen op een andere functie.
 - om samen te overleggen hoe je kan omgaan met een verminderd ziekte-inzicht en hoe je collega's of je leidinggevende je hierover kunnen aanspreken.
- je **leidinggevende of iemand van HR** als je breder in de organisatie op zoek moet naar aangepaste taken.
 - In sommige organisaties is er zelfs een **interne loopbaanbegeleider** waarop je beroep kan doen.
 - Door met je leidinggevende te bespreken wat goed en minder goed gaat, kunnen jullie samen zoeken hoe je dit best aanpakt.
 - **Aangepast werk:** Zo kan het verhogen van de tegemoetkoming in de loonkost (Individueel Maatwerk) of een aanpassing van de arbeidspost (bijvoorbeeld zorgen voor een prikkelarme werkplek) maken dat je toch aan de slag kan blijven in je eigen functie.
 - **Ander werk:** Jullie kunnen ook samen op zoek gaan naar ander werk binnen de organisatie.
- je **behandelend arts/therapeut** uit het revalidatiecentrum.
 - Je kan hen signaleren dat je het moeilijk hebt en niet weet of je de werkhervatting kan volhouden.
 -  Handig materiaal: je kan een [signaleringslijst](#) maken om aandachtspunten in kaart te brengen.


- je **bemiddelaar VDAB of GTB** kan je ondersteunen op de werkvloer.
 - Je kan bij de bemiddelaar ook terecht om te bespreken hoe het met je gaat.
 - Deze kan je misschien aanraden om te starten met gespecialiseerde jobcoaching. Zo'n jobcoaching is gratis voor jou en je werkgever.
 - De werkgever moet er wel voor open staan om met de jobcoach te overleggen.

- een **gespecialiseerde jobcoach** die in overleg met jou en je werkgever verschillende kan stappen ondernemen zoals bijvoorbeeld uitleg geven over het leven met een hersenletsel, over moeilijkheden die je ervaart en manieren om daarmee om te gaan. De jobcoach kan ook met jou voorbereiden hoe je dit zelf aan je collega's uitlegt.

 **Hefboom:** als werknemer kan je ook **loopbaanbegeleiding opstarten**.

Zo krijg je beter zicht op je sterktes en aandachtspunten of kan je voor jezelf terug verfijnen wat je in een job zoekt.

Dit kan helpend zijn om loopbaanbeslissingen te nemen.

 **Samen: breng je netwerk in kaart.** Zo weet je beter bij wie je terecht kan als het moeilijk met je gaat.

 **Meer weten:**

- Uitleg van Federale overheid over soorten [onderzoeken en beoordelingen door de arbeidsarts](#)
- Informatie van VDAB over [individueel maatwerk](#)
- Informatie van VDAB: [Is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)
- Informatie van VDAB over [lijst met erkende loopbaancentra](#)
- Informatie van VDAB over [gezondheidsprobleem en een job](#)

6. Ik heb het gevoel dat ik, als werknemer, meer aan kan. Met wie bespreek ik dit?

Het is eerst en vooral zinvol om samen te zitten met **je leidinggevende** om af te toetsen of deze hetzelfde ervaart.

Uitdaging: je kan uitvallen door overbelasting of onderbelasting

- Overbelasting wil zeggen dat je te veel van jezelf vraagt
- Onderbelasting wil zeggen dat je ervaart dat de verwachtingen te laag zijn. Het kan dat je ervaart dat je te weinig of te eenvoudige taken moet doen of dat je een te laag aantal uren werkt.

Hefboom:

- Het is belangrijk dat je dit **benoemt**. Bij een hersenletsel komt het vaak voor dat mensen zich minder of niet bewust zijn van hun beperkingen en de veranderingen in hun functioneren.

Samen:

- **Bespreek dit met je leidinggevende:** Maken jullie dezelfde inschatting, dan kunnen jullie bespreken hoe jullie de uitbreiding zien.
 - Dit kan bijvoorbeeld door meer uren per week te werken of het takenpakket uit te breiden.
- Je kan het ook met je **behandelend arts** bespreken.
 - Als jijzelf het gevoel hebt dat je meer aan kan, maar je leidinggevende hieraan twijfelt, dan kan de arts mee inschatten wat jouw draagkracht is en of er ruimte is voor uitbreiding.
- Je kan ook [gespecialiseerde jobcoaching](#) inschakelen.
- Je kan een afspraak maken bij de **adviserend arts van het ziekenfonds**.
 - Na een gesprek met jou geeft deze advies over het opdrijven van het aantal uren bij deeltijdse werkhervatting via aangepast werk.
 - Maar deze kan dit ook weigeren als de arts van mening is dat het nog te vroeg is of een te zware belasting zou inhouden.

- Indien je in een formeel re-integratietraject zit kan je een gesprek aanvragen met de **arbeidsarts**. Deze kan in overleg met jou en de werkgever het re-integratieplan aanpassen.

- **Bespreek dit ook met je naasten.**
 - Zij kunnen mee inschatten of dit haalbaar is en of dit vraagt dat een aantal zaken thuis anders worden aangepakt.
 - Zo kan je bijvoorbeeld meer poetshulp inschakelen of een rustmoment inbouwen na je werkdag.

Ik ben zelfstandige

1. Met wie bekijk ik, als zelfstandige, de mogelijkheden om mijn werk passend te maken?
2. Ik dreig uit te vallen op de werkvloer. Wat kan ik doen?
3. Het gaat moeilijk(er) op het werk. Wie kan mij, als zelfstandige, ondersteunen?

1. Met wie bekijk ik, als zelfstandige, mogelijkheden om mijn werk meer passend te maken?

Je kan terecht bij:

- je **behandelend arts/therapeut** uit het revalidatiecentrum.
 - Je kan hen signaleren waar het goed en waar het moeilijk gaat.
 - Handig materiaal: je kan een [signaleringslijst](#) maken om aandachtspunten in kaart te brengen.
 - Bespreek wat je graag anders zou zien.
- een **bemiddelaar werk**
 - een bemiddelaar VDAB kan kijken welke hulp je kan krijgen
 - een **bemiddelaar GTB** kan ondersteunen op de werkvloer. Je kan bij de bemiddelaar ook terecht om te bespreken hoe het met je gaat en wat mogelijke oplossingen kunnen zijn om er voor te zorgen dat je werk meer passend is.
 - **Let op:** VDAB/GTB zal je **enkel ondersteunen als je een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebt**.
 - Als je het werk hervat en geen arbeidsongeschiktheidsuitkering meer ontvangt, dan kan je geen beroep doen op VDAB/GTB.
- de **adviserend arts van het ziekenfonds of een loopbaanbegeleidingscentrum**. Die kan samen met jou bekijken hoe je duurzaam aan de slag kan blijven.

Meer weten:

- Bekijk de Nederlandse informatiefolders over '[niet pluis'-signalen](#)
- Bekijk informatie van VDAB over [gezondheidsprobleem en een eigen zaak](#)
- Bekijk informatie van VDAB: [Is loopbaanbegeleiding iets voor mij?](#)
- Bekijk informatie over [GTB](#)

2. Ik dreig uit te vallen op de werkvloer. Wat kan ik doen?

 **Uitdaging:** wat is de reden dat je dreigt uit te vallen?

- Zijn bepaalde klachten toegenomen?
- Moet je misschien een afspraak maken bij je **behandelend arts** om de behandeling op punt te stellen?
- Valt de heropstart op het werk je zwaarder dan gedacht?
- Heb je door te herstarten nu pas zicht op de gevolgen van je hersenletsel?

 **Samen:**

- Je behandelend arts, d.w.z. je huisarts, je revalidatiearts of je neuroloog, kan samen met jou inschatten
 - of het haalbaar is om de werkhervatting verder te zetten.
 - Zo kan het aangewezen zijn om een rustpauze in te lassen.
- Je kan ook terecht bij **de therapeut** van het revalidatiecentrum die jou heeft begeleid naar de werkvloer.
- Een **bemiddelaar werk** van GTB of VDAB kan je ondersteunen op de werkvloer.
- **Bespreek dit met je naasten.**
 - Zij kunnen mee inschatten wat haalbaar is en of thuis misschien een aantal zaken anders kunnen.
 - Zo kan je bijvoorbeeld meer poetshulp inschakelen of een rustmoment inschakelen na je werkdag.



Meer weten: Informatie van Vlaams patiëntenplatform over [Hoe communiceer ik over mijn ziekte op de werkvloer](#)


3. Het gaat moeilijk(er) op het werk. Wie kan mij, als zelfstandige, ondersteunen om dit te bespreken?

Je kan terecht bij:

- je **behandelend arts/therapeut** uit het revalidatiecentrum.
 - Je kan hen signaleren dat je het moeilijk hebt en niet weet of je de werkhervatting kan volhouden.
 -  Handig materiaal: je kan een [signaleringslijst](#) maken om aandachtspunten in kaart te brengen.
 - Bespreek wat goed gaat, maar ook wat minder goed verloopt en wat je graag anders zou zien.

- een **bemiddelaar VDAB of GTB** die je kan ondersteunen op de werkvloer.
 - Je kan bij de bemiddelaar ook terecht om te bespreken hoe het met je gaat en wat mogelijke oplossingen kunnen zijn om er toch voor te zorgen dat je aan het werk kan blijven.

- de **adviserend arts van het ziekenfonds of een loopbaanbegeleidingscentrum**.
 - Die kan samen met jou bekijken hoe je duurzaam aan de slag kan blijven.

 **Samen: breng je netwerk in kaart.** Zo weet je beter bij wie je terecht kan als het moeilijk met je gaat.

 **Meer weten:**

- Informatie van de Vlaamse overheid over [individueel maatwerk](#)
- Informatie van VDAB met [lijst met erkende loopbaancentra](#)
- Informatie van VDAB over [gezondheidsprobleem en een eigen zaak](#)