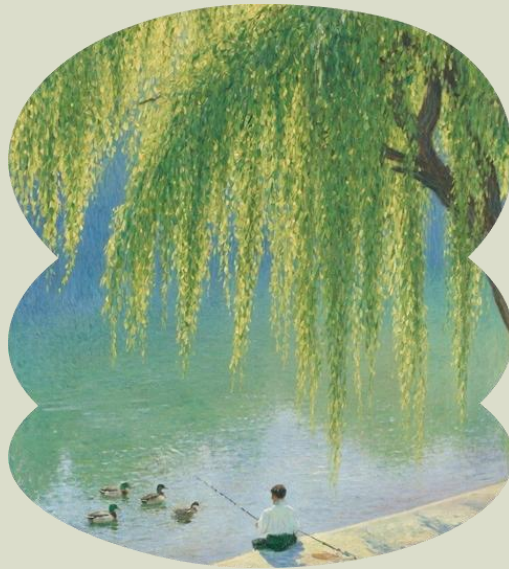


## Wat helpt wel en niet bij terugkeer naar werk, school of studie?



Na een hersenschudding helpt het om rustig op te bouwen. Niet door niets te doen. Maar ook niet door jezelf erdoorheen te duwen. Deze handout geeft praktische do's en don'ts voor werk, school of studie.

### Wat helpt wel?

#### **Verdeel je energie over de dag**

Werk of school is niet het enige dat energie kost. Ook thuis, reizen, sociaal contact, bewegen, sport en schermtijd tellen mee. Stop dus niet al je energie in werk of school.

#### **Begin klein**

Start met korte momenten en haalbare taken. Bouw stap voor stap op en evalueer tussendoor.

#### **Zorg voor succeservaringen**

Begin met iets waarvan de kans groot is dat het lukt. Succes helpt je brein weer vertrouwen krijgen: dit kan ik alweer.

#### **Liever vaak een beetje dan af en toe te veel**

Regelmaat helpt. Liever meerdere dagen kort iets doen dan een keer te lang doorgaan en daarna moeten herstellen.

### **Start als het kan thuis of op een rustige plek**

Thuis of op een rustige plek kun je prikkels beter doseren en makkelijker pauze nemen.

### **Begin met routinewerk**

Kies taken die je al kent. Liever bekend en overzichtelijk dan nieuw, ingewikkeld of verantwoordelijk werk.

### **Zorg voor regelruimte**

Bespreek wat nu wel en niet lukt. Welke taken zijn passend? Wat kan wachten? Waar kun je pauze nemen?

### **Zorg voor structuur**

Werk met een korte planning, een duidelijke taak en een kleine to-do lijst. Een ding tegelijk is nu genoeg.

### **Concentreer niet te lang achter elkaar**

Een praktische richtlijn is: maximaal ongeveer 30 minuten achter elkaar concentreren. Neem daarna pauze. Krijg je eerder klachten? Maak het blok korter.

### **Wissel denktaken af met bewegen**

Maak na concentreren even een korte wandeling. Haal iets te drinken. Of doe iets kleins met je lijf.

### **Bouw beeldschermwerk apart op**

Ontdek rustig hoeveel beeldscherm lukt. Gaat het goed en zakken klachten weer snel? Dan kun je stap voor stap uitbreiden.

## **Wat helpt niet?**

### **Wachten tot je helemaal klachtenvrij bent**

Als gewone dagelijkse dingen redelijk lukken, kun je vaak rustig starten met opbouwen.

### **Werk met stress of deadlines**

Begin liever met taken zonder tijdsdruk.

### **Werk dat veel energie vreet**

Kies eerst voor overzichtelijk en haalbaar. Taken die veel energie kosten of onduidelijk zijn, komen later.

### **Eindverantwoordelijkheid of leidinggevende taken**

Bouw dit pas later weer op.

### **Veel lawaai of drukte**

Zoek eerst een rustige werkplek. Gebruik *noise cancelling* liever niet de hele tijd. Je brein mag ook rustig wennen aan gewone prikkels.

### **Multitasken of snel schakelen**

Een taak tegelijk is nu beter.

**Op een goede dag ineens veel meer doen**

Houd je aan je opbouw, ook als je je goed voelt.

**Op een slechte dag alles laten vallen**

Maak het kleiner of rustiger, maar probeer ritme te houden.

*Greetje*

**Bronnen en inspiratie:** Vitaal Arboadvies, werkhervattingsadviezen van Conditie en de visie van gedoseerde activatie na licht hoofd-/hersenletsel van revalidatiearts Elsbeth Spakman-van de Graaf.