

# DIT BEN IK / OP EIGEN BENEN

## KORTE INFORMATIE OVER HET PROGRAMMA VOOR JONGVOLWASSENEN

### WAT DOET HET BEHANDELPROGRAMMA HERSENZ?

Het behandelprogramma Hersenz is er voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun naasten in de chronische fase. Hersenletsel gaat niet over, maar je kunt er wel mee leren omgaan. Hersenz helpt daarbij door gesprekken in een groep en bij je thuis, opdrachten en oefeningen, conditieopbouw en andere vormen van beweging. We betrekken ook ouders, partner, broers of zussen.

Voor jongvolwassenen tussen de 18 en 30 jaar is een speciaal programma ontwikkeld. Het bestaat uit twee delen: 'Dit ben ik' en 'Op eigen benen'. Daarnaast is er een deel voor ouders en/of partners en/of broers en zussen.

### DIT BEN IK

In dit deel kijk je naar jouw persoonlijkheid en kwaliteiten na je hersenletsel. Je leert hoe je brein werkt, je herkent je emoties en gedrag en kan er beter mee omgaan. Je maakt ook een presentatie over jezelf waarmee je aan anderen kunt uitleggen wie je nu bent.

### OP EIGEN BENEN

Wat heb je nodig om zo zelfstandig mogelijk te leven? In dit deel komen onderwerpen aan bod als gezonde leefstijl, vermoeidheid en overbelasting, het organiseren van een huishouden, het voeren van een administratie en het omgaan met vrienden en familie. Je kijkt welke (digitale) hulpmiddelen je kunnen helpen. Je leert strategieën om anders met de gevolgen van je hersenletsel om te gaan.

Jordy (19) "Wij staan aan het begin van ons leven maar een opleiding volgen, een baan krijgen en financieel onafhankelijk zijn is moeilijk met niet-aangeboren hersenletsel. Dat is nogal wat als je jong bent. Leer daar maar eens mee om te gaan."

### PRAKTISCHE INFORMATIE

- Je krijgt altijd een intakegesprek. Dat gaat over jouw vragen en doelen maar ook over je mogelijkheden. Je moet bijvoorbeeld de groepsdagen vol kunnen houden.
- Het hele programma duurt ongeveer anderhalf jaar.
- Je bent er twee tot drie dagdelen per week mee bezig, meestal in een groep met leeftijdsgenoten.
- Tijdens het programma wisselen praten, denken en doen elkaar af.
- Je doet mee aan themadagen, waar je met groepsgenoten nieuwe dingen leert, door ze samen te gaan doen.
- Je krijgt een eigen behandelaar met wie je individueel gesprekken hebt (deels ook bij je thuis).



#### JORDY

Jordy (19) kreeg op zijn zestiende een hersenbloeding. Een levendige knul die opeens de bank niet meer af kwam en in een depressie belandde.

Jordy: "Ik ben op dit moment niet in staat om naar school te gaan door mijn hersenletsel. Ook zal ik waarschijnlijk niet fulltime kunnen werken. Mijn concentratie is sterk verminderd, ik ben sneller aangetand, sneller en veel moe, ik kan niet meer multitasken en kan prikkels moeilijk filteren. Door Hersenz stel ik minder dingen uit en maak ik een goede planning. Ik ga beter om met mijn gebrek aan initiatief en ben mijn conditie aan het verbeteren."

## LEYNA (31) VOLGDE HERSENZ



Leyna (31) overleefde twee hersenoperaties waarbij een tumor werd verwijderd en onderging een derde ingreep in haar hersenen in verband met epilepsie. Ze raakte erg angstig na de operaties. Ze voelde zich nergens meer thuis, ook niet in haar eigen omgeving. Ook werd ze depressief en ging niet meer naar buiten.

“Ik heb mezelf als doel gesteld dat ik meer inzicht krijg in mijn hersenletsel, zodat ik het ook aan andere mensen uit kan leggen. Ik wil meer kunnen genieten, niet alleen overleven. Ik kan al wel beter ontspannen, maar genieten lukt nog steeds niet. Ik voelde me eerst altijd een buitenstaander, anders dan andere mensen. Nu zie ik dat er meer jonge mensen zijn die zich voelen zoals ik. Ik zie herkenning en voel me minder vreemd. Ik geef Hersenz een acht. Het gaat de goeie kant uit met mij.”

## FINANCIERING

Het behandelprogramma Hersenz valt binnen de Zorgverzekeringswet onder de Geneeskundige Zorg voor Specifieke Patiëntgroepen (GZSP). Op eventuele eerste behandelingen fysiotherapie (individueel) na, hoeft er geen eigen bijdrage betaald te worden.

Wel wordt een beroep gedaan op het eigen risico.

## MEER INFORMATIE

Voor meer informatie kun je terecht op [www.hersenz.nl](http://www.hersenz.nl).

Groningen, Friesland, Drenthe: **'s Heeren Loo De Noorderbrug** 088 037 90 30  
Overijssel, Gelderland, Flevoland, Utrecht: **InteraktContour** 0341 255 777  
Gelderland: **Zozijn** 088 575 30 00  
Gelderland, Midden-Brabant: **Siza**: 088 377 91 99  
Zuid-Gelderland, Noordoost-Brabant, Noord-Limburg: **Pluryn** 088 779 50 08  
Noordoost- en Zuidoost-Brabant: **SWZ** 0499 471 241  
West-Brabant en Zeeland: **Amarant** 088 661 99 55  
Limburg: **SGL** 045 800 08 00  
Noord-Holland: **Heliomare** 088 920 92 00  
Zuid-Holland: **Middin** 070 372 12 34  
Zuid-Holland: **Gemiva** 088 205 24 00  
Zeeland: **Gors** 0113 273 333

