

A photograph of an older woman with short grey hair and glasses, wearing a purple zip-up shirt. She is smiling and has her arms outstretched to the sides. The background is a workshop or classroom with various tools and equipment visible.

Leren omgaan met hersenletsel

Hoe kan het NAH-Centrum
Nijmegen jou helpen?

Sterker in de samenleving

 **Pluryn**

Hersenletsel verandert je leven

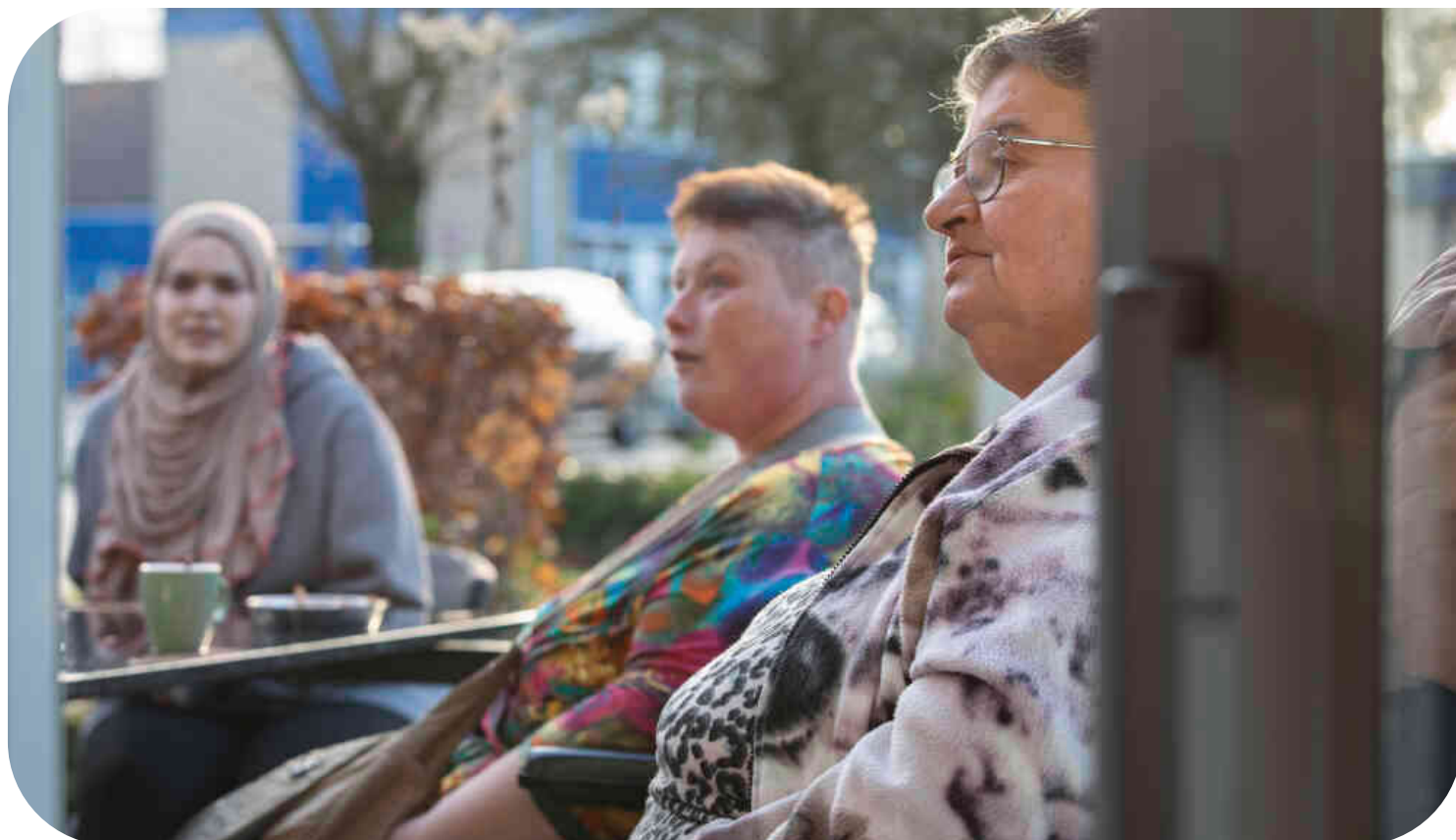
Hoe kan het NAH-Centrum Nijmegen jou helpen?

Niet-aangeboren hersenletsel (NAH) kan iedereen overkomen. Jong of oud. Het gebeurde ook Liesbeth. Toen Liesbeth uit bed kwam, leek het alsof ze alles was vergeten. Ze had een herseninfarct. Na een emotionele periode vond Liesbeth het NAH-Centrum van Pluryn. Daar krijgt ze de ondersteuning die ze nodig had bij deze gebeurtenis die haar leven veranderde.

NAH heeft een groot effect op je leven. Maar ook op dat van je naasten. Wat eerder zo normaal was, moet nu anders. Daar kom je vaak pas na het ziekenhuis of revalidatiecentrum achter. Speciale kennis en zorg kunnen je daarbij helpen.

Wat is het NAH-Centrum?

Het NAH-Centrum van Pluryn in Nijmegen is een plek voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Je kunt er heen om anderen te ontmoeten, of voor informatie, advies en begeleiding. Ben je klaar met revalideren van je hersenletsel? Het kost tijd om jezelf opnieuw uit te vinden. Het NAH-Centrum kan je erbij helpen. Bijvoorbeeld via trainingen op allerlei gebieden. Samen met professionals zoek je nieuwe mogelijkheden. We werken doelgericht aan het versterken van jouw zelfregie en het ontlasten van jouw mantelzorger(s). Het doel? Weer zoveel mogelijk meedoen in de maatschappij.



A middle-aged man with short grey hair and round glasses is smiling at the camera. He is wearing a light grey long-sleeved shirt and dark blue trousers. He is standing outdoors in front of a dense background of green ivy-covered walls and some bare branches.

Mensen met niet-aangeboren hersenletsel spreken vaak over een leven voor het letsel en een leven erna. Zo ook Theo: "Ik was een echte ondernemer. Soms een tikkeltje impulsief en altijd vol energie. Het kon allemaal niet op. Na mijn fysieke revalidatie wilde ik dat allemaal weer zo snel mogelijk oppakken. En voor eventjes lukte me dat heel aardig."

Theo kwam na zijn revalidatie bij het NAH-Centrum in Nijmegen

Voor wie is het NAH-Centrum?

Het NAH-Centrum is er voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Heb je een andere beperking? En denk je dat onze begeleidingswijze kan helpen? Ook dan kun je bij ons terecht. Bijvoorbeeld als je een lichamelijke beperking of psychische problemen hebt, zoals een vorm van autisme.

Re-integreren in de samenleving

Het zelfrespect terugvinden en meer regie krijgen op je eigen leven. Dat is ons doel voor jou. Wij richten ons op re-integratie van mensen met NAH. Wat wil jij bereiken? Wat heb je daarvoor nodig? En hoe is dat voor de mensen om jou heen? Met het antwoord op die vragen stellen we een persoonsgericht traject samen. Het leren omgaan met je hersenletsel krijgt daarbij veel aandacht. En met de gevolgen daarvan. Als jij wilt, kun je ook aan de slag met rouwverwerking. Zo kun je weer zoveel mogelijk meedoen in de samenleving.





“Aan de programma's heb je echt iets. Je leert er ook veel van door er met andere mensen over te praten. Bijvoorbeeld bij de programma Omgaan met NAH: daar leer je niet alleen inhoudelijk iets, maar ook via de contacten tussendoor. Je hoort dan dat anderen hetzelfde meemaken, en dat zorgt voor herkenning.”

Met onze programma's werk je
doelgericht aan jouw zelfregie



Steun van professionals én je omgeving

Bij het NAH-Centrum kun je rekenen op professionele hulp. Je krijgt ondersteuning van medewerkers met veel ervaring en expertise in niet-aangeboren hersenletsel. Met bijscholing blijven zij dagelijks leren. Minstens zo belangrijk is jouw sociale netwerk. Een steunend netwerk helpt in je herstel. Als het kan, betrekken we daarom je netwerk bij jouw traject.

Aanpak en begeleiding

Jouw traject bij het NAH-Centrum start met een kennismakingsgesprek. Samen bespreken we je wensen, behoeften en mogelijkheden. Ze komen samen in jouw persoonsgerichte plan. Daarin krijgen rust, tijd en ruimte een belangrijke plek. Wat betekent het om te leven met niet-aangeboren hersenletsel? En hoe leer je daarmee omgaan. We gaan er samen mee aan de slag. Moet jij de ingrijpende gebeurtenis nog een plekje geven? We kunnen je helpen met jouw rouw en verwerking.

Met lotgenoten praten

Bij het NAH-Centrum tref je lotgenoten. Elkaar ontmoeten kan heel waardevol zijn. Het zorgt voor herkenning. Je kunt er met elkaar over praten. Dat versterkt je zelfbeeld en eigenwaarde. We vinden ontmoeten daarom heel belangrijk. Bij het NAH-Centrum krijg jij alle ruimte. In een rustige en fijne sfeer.

Gericht aan de slag met programma's

Bij het NAH-Centrum vind je structuur. Wij werken met programma's. Daarmee vullen we de dag. Onze programma's zijn makkelijk te begrijpen. Het trainen of behouden van vaardigheden is belangrijk in de programma's. Thema's zijn: Aandacht voor jezelf, Omgaan met NAH, Sport en Bewegen, Computervaardigheden, Gesprek en Spel, Hobby en Muziek.



Een traject bij het NAH-Centrum

Om ondersteuning te krijgen bij het NAH-Centrum heb jij een WMO-beschikking nodig. Dit geldt ook voor taxivervoer. Bij een geldige WLZ-indicatie kan ondersteuning van het NAH-centrum via het onderdeel Dagbesteding betaald worden. Dit is inclusief vervoer.

Ben jij benieuwd? Iedere laatste woensdag van de maand is er een inloopochtend. Je kunt dan kennismaken van 09.30 tot 12.00 uur. Kom je liever op een ander moment? Een afspraak maken kan altijd. Je vindt het NAH-Centrum in Wijkcentrum de Klokketoren aan de Slotemaker de Bruïneweg 272 in Nijmegen.

Meer informatie

Het Klantenbureau van Pluryn vertelt je graag meer. Bel 088 – 779 50 00 of mail naar klantenbureau@pluryn.nl.

Je kunt ook met het NAH-centrum contact opnemen. Bel 088 – 779 30 20 of mail naar nahcentrumnijmegen@pluryn.nl.

Sterker in de samenleving



Leren omgaan met
hersenenletsel

www.pluryn.nl

The Pluryn logo, featuring a stylized purple 'P' with a swoosh and the word 'Pluryn' in a bold, sans-serif font.

01-2026