



OVERPRIKKELING

- > WAT IS OVERPRIKKELING
- > SOORTEN OVERPRIKKELING
- > GEVOLGEN VAN OVERPRIKKELING
- > PROJECT OVERPRIKKELING
- > DE OVERPRIKKELING VAN MONICA
- > MANUELA CARDONA URIBE, BEHANDELAAR BIJ HERZENS
- > TIPS: OMGAAN MET OVERPRIKKELING/ INVLOED VAN PRIKKELS / GESPREKKEN VOEREN

> WAT IS OVERPRIKKELING?

Veel mensen met hersenletsel raken snel overprikkeld. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met geluiden, geuren, kleuren, smaken of zelfs aanrakingen. Ook gedachten kunnen overprikkeling veroorzaken. Ieder mens krijgt de hele dag door informatie binnen via zijn zintuigen. Die wordt verwerkt in onze hersenen. Gezonde hersenen filteren de informatie maar door de hersenbeschadiging kan het filter kapot zijn, waardoor je emmer als het ware sneller overloopt en je hoofd op tilt raakt.

Er zijn meerdere delen in de hersen betrokken bij overprikkeling maar de amygdala, het centrum waar emoties worden gereguleerd, en de hersenstam worden hier het vaakst mee in verband gebracht. Overprikkeling leidt tot vervelende klachten, waarvan mensen moeizaam en langzaam herstellen. Er bestaan wel trainingen om beter te leren omgaan met de gevolgen van overprikkeling. Hersenz is één van de behandel-mogelijkheden.



> SOORTEN OVERPRIKKELING

Er zijn verschillende soorten overprikkeling. Bij **zintuiglijke overprikkeling** kunnen mensen minder goed tegen de prikkels die via de zintuigen binnenkomen. Bijvoorbeeld geluid. Bij sommige mensen komen achtergrondgeluiden even hard binnen als een gesprek. Ook hoge of lage tonen, getik of muziek kunnen leiden tot overprikkeling. Mensen kunnen ook overprikkeld raken door beelden, kleuren, een rommelige ruimte, letters, bewegingen of licht. Etensgeuren, lichaamsgeuren en de geur van deodorant of parfum kunnen ook tot overprikkeling leiden. Een andere vorm is overprikkeling van het gevoel (tastzin). Mensen kunnen dan niet tegen aanraking of trillingen.

Als er sprake is van **cognitieve overprikkeling** kunnen mensen last hebben van hun eigen gedachten. Ook een gesprek voeren of een opdracht uitvoeren kan tot overprikkeling leiden, simpelweg omdat er in korte tijd teveel gevraagd of gezegd wordt. Cognitieve overprikkeling kan ook voorkomen als mensen meerdere dingen tegelijk doen (multitasken).

> GEVOLGEN VAN OVERPRIKKELING

Mensen die door hun hersenletsel overprikkeld raken kunnen daar enorm veel last van hebben. Het kan leiden tot lichamelijke klachten als hoofdpijn, fysieke vermoeidheid en spierspanning. Ook kunnen mensen sneller geïrriteerd raken of eerder boos worden. Als aanraken pijnlijk is, kan dat ook gevolgen hebben voor (seksuele) relaties. Mensen ervaren vaak eenzaamheid, omdat ze niet meer deel kunnen nemen aan het sociale leven.

Feestjes, theater of filmbezoek maar ook winkelen kunnen niet meer omdat het te druk is. Als iemand langdurig overprikkeld raakt, kan dat verregaande gevolgen hebben. Het lichaam produceert continu stresshormonen waardoor ook het zenuwstelsel kan veranderen. Dat kan leiden tot klachten als maagproblemen, slaapproblemen, depressie, burn-out of angststoornissen. Je kunt dus ziek worden van overprikkeling

> PROJECT OVERPRIKKELING

De Stichting Hersenletsel-uitleg is een patiënten-organisatie die gerund wordt door vrijwilligers. De stichting is begin 2016 begonnen met het Project Overprikkeling. Daarin wordt op allerlei manieren aandacht gevraagd voor de gevolgen van overprikkeling voor mensen met hersenletsel en onderzoek geïnitieerd. In samenwerking met professionele hulpverleners, neuropsychologen en wetenschappers wordt informatie verzameld en verstrekt. Het project is ook bedoeld om meer erkenning en herkenning voor bij professionals te krijgen en meer maatschappelijke bewustwording te creëren. De stichting heeft ook diverse filmpjes over het onderwerp online gezet.



www.project-overprikkeling.nl

www.youtube.com/watch?v=RyRsJ4xPKGE&ab_channel=Hersenletsel-uitleg

www.youtube.com/watch?v=g4jqQI2GRGA&ab_channel=Doordenkers

Monica was een actieve vrouw. Ze werkte part-time bij een callcenter en in de thuiszorg. Ook het sociale leven van Monica en haar man Nurdhian was rijkelijk gevuld. Beiden waren actief in hun geloof als Jehovah's Getuigen. Samen gingen ze naar muziekfestivals. Nurdhian houdt van eten en koken, het liefst voor een huiskamer vol vrienden en familie. Monica heeft veel last van overprikkeling als gevolg van haar hersenletsel. "Laatst hoorde ik mijn dochter zeggen: mijn moeder hield zo van muziek en trommelen, van de stad ingaan en drukte. Daar houd ik nog steeds van maar ik kan het niet meer aan." Doodmoe wordt ze ervan.

Aanraking

Ze heeft last van interne prikkels, een niet ophoudende gedachtestroom van wat ze wilt gaan doen, en van zenuwpijn aan de linkerkant van haar lichaam. Ze heeft ook veel moeite met de verwerking van externe prikkels, zoals pratende mensen, het verkeer, tv en radio, muziek, elektrische apparaten en machines, tikken van een klok, klossende hakken of straaljagers.

Ook visuele prikkels, zoals kleuren en patronen, lichtflitsen, drukke beelden op tv, bewegende handen van een gesprekspartner en bewegende takken bij harde wind, zijn haar snel teveel.

Ze heeft last van aanraking van de huid, kleding en het water van de douche als heftig. Ook voelt ze stemmingen van mensen in haar omgeving sterker aan.

MONICA LEERDE OMGAAN MET OVERPRIKKELING

Oordopjes

Na haar hersenletsel moest haar woonkamer veranderd worden. Alles werd geschilderd in een zachte witte kleur. De muren waren eerst oranje, maar door de hersenbloeding komt deze kleur bij Monica teveel binnen. "Ik zie alles anders nu: blokken, tegels, alles komt op me af. Mijn filter is weg: trillingen van de bus, drukte in winkels, alles dreunt door." Als het haar teveel wordt, doet ze oordopjes in. "Ik stofzuig met bouw-gehoorbescherming op om energie te sparen. Anders voel ik de levensenergie uit mijn benen wegvloeien."



Bij Hersenz leerde Monica de signalen te herkennen die voorafgaan aan overprikkeling. Bij haar begint dat meestal met diep zuchten, praten met een dikke tong, pijn aan de ledematen en daarna trillende en schokkende ledematen. "Ik word zonder dat ik het wil nog drukker en impulsiever. Het is alsof ik de controle over mijn lichaam en geest kwijtraak, mijn bewegingen zijn ongecontroleerd, ik kan geen keuzes meer maken. Chaos in mijn hoofd, druk vanuit mijn hoofd, achter mijn ogen en neus. Alsof mijn hoofd ieder moment uit elkaar kan knallen. Soms word ik misselijk, kan ik niet meer denken en doen en voel ik alle kracht uit mijn lichaam stromen. Uiteindelijk ben ik total loss. Het enige wat dan nog helpt is totale rust. Het kan soms dagen duren voordat ik weer hersteld ben.

Robot

Bij overprikkeling heeft Monica het gevoel dat ze overgenomen wordt door een robot waarop ze geen invloed heeft. Nu ze die signalen herkent, kan ze eerder ingrijpen. "Dan ga ik ontspanningsoefeningen doen of even rusten. Ik heb geleerd mijn grenzen aan te geven."

Tijdens de behandeling van Hersenz werd Monica zich bewust van de gevolgen van overprikkeling. "Dat sloeg in als een bom. Overprikkeling is iets blijvends, ik moet er dus mee leren omgaan. Hoe rustiger het in mijn hoofd is, hoe meer prikkels ik aan kan." Ze realiseerde zich: "Ik moet dus zelf voor rust en structuur zorgen en ik moet mijn omgeving hierin betrekken."



- > Dit doet ze door met een agenda te werken en structuur in de week te plannen. Voor Monica ziet dat er zo uit:
- iedere dag beginnen met rustig ontbijt en daarna in de agenda kijken
 - vaste rustmomenten (rust tussen 12:00 en 14:00 uur)
 - niet te veel afspraken of activiteiten plannen (soms 1 of geen)
 - ook leuke dingen inplannen zoals tijd met gezin en ontspanning
 - altijd genoeg nachtrust nemen (desnoods met medicijnen)

Terug naar de basis

Door Hersenz heeft ze geleerd goed naar de signalen van haar lichaam te luisteren, duidelijk te zijn naar anderen over wat ze nodig heeft en zich kwetsbaar op te stellen. “Maar het allerbelangrijkste wat ik geleerd heb is dat ik, als het fout gaat, gewoon weer naar de basis moet gaan. Dus weer beginnen met rustig ontbijten enzovoort. Structuur aanbrengen, want dat geeft rust.” Ze vindt rust door te slapen, ademhalingsoefeningen te doen, in het groen van de tuin of de natuur te zitten, op een fitnessbal te zitten of te tekenen en schilderen.

DE PROFESSIONAL

MANUELA CARDONA URIBE

behandelaar van Hersenz

Veel mensen met hersenletsel ervaren in meer of mindere mate overprikkeling omdat de informatie die binnenkomt in hun hersenen minder goed wordt gefilterd. Het kost hen meer moeite om deze prikkels te verwerken en dat kost veel energie. Als ook sprake is van een vertraagd tempo van informatieverwerking, kost het verwerken van de informatie nog meer tijd.

Vóór het hersenletsel gebeurden deze processen automatisch, maar nu gaat de verwerking trager en met meer moeite. Dit leidt vaak tot vermoeidheid, maar mensen kunnen bijvoorbeeld ook sneller boos worden omdat het allemaal te veel wordt.

Binnen de behandeling van Hersenz besteden we aandacht aan de gevolgen van hersenletsel, waaronder overprikkeling. We bespreken in hoeverre de prikkelverwerking is veranderd en hoe mensen hiermee omgaan. Sommige cliënten hebben tijdens de groepsbehandeling oordopjes in om een gedeelte van de omgevingsgeluiden te blokkeren. Anderen nemen na een bepaalde tijd even een korte pauze. Hierdoor is er meer tijd om de informatie te verwerken, waarna het gesprek kan worden hervat. Anderen vinden het prettig om de lichten uit te laten in gespreksruimtes om minder prikkels binnen te krijgen.



Het is heel belangrijk om zo goed mogelijk in kaart te brengen waar de overprikkeling door veroorzaakt wordt. Dat is bij iedereen verschillend.

Tijdens de module ‘Grip op je Energie’ krijgen mensen meer inzicht in de eigen belastbaarheid. Wat kost energie en wat levert energie op? Op tijd een rustmoment plannen kan van belang zijn om de overprikkeling te beperken. Als iemand boos of gefrustreerd wordt door overprikkeling kijken we tijdens de module ‘Omgaan met Verandering’ hoe de cliënt én de omgeving om kunnen gaan met deze emoties. Zo kan het voor iemand prettig zijn als de omgeving weet dat de cliënt met rust gelaten moet worden als hij emoties van boosheid of frustratie uit. Vragen waarom iemand zo boos of gefrustreerd reageert of iemand corrigerend toespreken (‘doe eens normaal’) kan er toe leiden dat de emoties nog verder oplopen.



TIP 1

> OMGAAN MET OVERPRIKKELING

Monica heeft door haar hersenletsel last van forse overprikkeling. Ze omschrijft hoe overprikkeling werkt bij haar toen ze voor de eerste keer na haar hersenletsel naar een vertrouwde supermarkt ging: “Ik loop de winkel binnen. Alles lijkt anders, wouw, alles lijkt knalgeel, ik hoor het geluid van de kassa’s, hoor ventilatoren. Ik kijk naar boven, zie fel licht, het is overweldigend. Snel kijk ik naar de grond, ik zie allemaal blokken. Huh: In mijn hoofd gaat alles door elkaar. Ik voel mij raar. Terwijl alle pakjes, flessen en kleuren op mij afkomen ga ik op de hurken voor een stelling zitten. Ik rommel wat in de stelling terwijl ik de rust in mijzelf probeer terug te vinden. Rustig adem halen heb ik geleerd. Ik sta op maar het geluid blijft. Alles hoort anders, oorverdovend. Ik hoor muziek, het geluid van rollende wielletjes, stemmen van mensen, ventilatoren, huilende kinderen, piepende kassa’s. Mijn hoofd kolkt. Ik bots tegen mensen op en weet niet meer wat ik halen moet. Impulsief pak impulsief ik iets uit een schap. Naar de kassa, totaal verward. Betalen lukt niet meer.”

Haar tip bij overprikkeling? Zo doet Monica het nu:

- Tegenwoordig ga ik beter voorbereid naar de winkel.
- Ik heb speciaal gehoorbescherming op zodat het geluid enigszins gedempt wordt.
- Ik heb een zonnebril op.
- Ik neem een boodschappenlijstje mee
- Ik doe nooit meer dan een paar boodschappen tegelijk.
- Ik ga naar de winkel op rustige tijden
- Ik ga naar de winkel als ik nog niet zo moe ben.
- Om te betalen heb ik slechts 1 bankpasje in mijn portemonnee.



TIP 2

> GESPREK VOEREN

Gesprekken voeren als je last hebt van overprikkeling

Een gesprek voeren valt niet altijd mee als je last hebt van overprikkeling door geluiden of van cognitieve overprikkeling. Veel mensen met hersenletsel hebben dit. Het volgende kan helpen:

- Zorg voor een rustige omgeving (zet tv en radio uit).
- Zorg dat je uitgerust bent als het gesprek belangrijk is.
- Voorkom afleiding (vraag bijvoorbeeld of anderen je niet willen storen).
- Ga met je rug naar afleidende prikkels zitten (bijvoorbeeld een raam).
- Zorg voor een actieve zithouding (rechttop).
- Ga bewust om met oogcontact. Het kan helpen focussen maar het kan ook afleiden.
- Vraag of het wat langzamer kan.
- Vraag om herhaling.
- Herhaal zelf regelmatig wat er gezegd is zodat je het kunt verwerken en opslaan.
- Maak eventueel aantekeningen (in kernwoorden).
- Las pauzes in en neem dan even rust (vraag de ander stil te zijn).
- Oefen dit in gesprekken.



Deze tips zijn afkomstig uit de Hersenzmodule ‘Aandacht en geheugen’.



TIP 3

> INVLOED VAN PRIKKELS

Onderzoek wat de invloed op jou is van bepaalde prikkels. Door een tijdje een dagboek bij te houden, wordt snel duidelijk wanneer en waardoor de emmer overloopt. Zo ontdek je beter waar je grenzen liggen. En leer nee te zeggen als iets teveel voor je is.

Neem regelmatig voldoende rust, zodat je prikkels kunt verwerken. Plan niet te veel activiteiten op een dag. Hou orde en regelmaat in je leven. En zorg dat je een rustige plek hebt voor jezelf als je in een huis woont met meerdere mensen.

Denk ook aan praktische oplossingen. Koop oordopjes of bouwgehoorbescherming en gebruik die bijvoorbeeld bij het stofzuigen en tijdens het winkelen. Doe boodschappen op rustige momenten. Zoek rustgevende activiteiten op, zoals wandelen in de natuur, mediteren, yoga of mindfulness.



Deze tips zijn afkomstig uit de Hersenzmodule 'Grip op je energie'.

Bronnen:

www.hersenletsel-uitleg.nl

<https://www.hersenstichting.nl>

Wilt u meer weten over omgaan met niet-aangeboren hersenletsel? Kijk dan op www.hersenz.nl

Dit is een uitgave van Hersenz
www.hersenz.nl / info@hersenz.nl
november 2016 / Special Overprikkeling