hersenz.
verder met hersenletsel

OVERPRIKKELING

> WAT IS OVERPRIKKELING
> GEVOLGEN VAN OVERPRIKKELING
> LANGDURIG OVERPRIKKELING
> TWEE GROEPEN
> DE OVERPRIKKELING VAN ASTRID
> DE PROFESSIONAL: SIETSKE
> TIPS

> WAT IS OVERPRIKKELING?

Veel mensen met hersenletsel hebben last van overprikkeling. Ze hebben bijvoorbeeld moeite met licht, geluiden, geuren, kleuren, smaken, aanrakingen of bewegingen.

Ieder mens krijgt de hele dag door informatie binnen. Die wordt verwerkt in onze hersenen. Gezonde hersenen selecteren de informatie maar door een hersenbeschadiging kan die selectie vertraagd of verstoord zijn, waardoor je meer prikkels binnenkrijgt dan je kunt verwerken.

Alle vormen van bewuste en onbewuste informatie die binnenkomt worden prikkels genoemd. Externe prikkels komen binnen via de zintuigen: ogen, oren, neus, smaak en tast. Interne prikkels zijn gedachten, gevoelens of emoties. Prikkels worden waargenomen door neuronen, die ze omzetten in een signaal dat naar de hersenen gaat. Het overgrote deel van deze signalen gaat eerst naar de thalamus, het 'regel-centrum' van de hersenen.

Gezonde hersenen filteren alle prikkels. Zaken die belangrijk zijn, worden bewust waargenomen. Minder belangrijke zaken worden niet waargenomen of verdwijnen naar de achtergrond. Zo kun je in een gesprek met iemand voeren terwijl de radio aan-staat. Je hersenen beschouwen het geluid van de radio dan als minder belangrijk en filteren de juiste prikkels: de stem van je gesprekspartner.

Als je prikkels niet goed kunt selecteren en/of prikkels langzamer dan gebruikelijk verwerkt dan ontvangen de hersenen teveel prikkels. Alles komt tegelijkertijd en/of even sterk binnen. Hierdoor raakt je brein overbelast en kun je geen nieuwe informatie meer opnemen of verwerken.

Iemand met een beschadigd brein heeft meer rust en tijd nodig om alle prikkels te verwerken en om te herstellen.

Er is niet één plek aan te wijzen die verantwoordelijk is voor overprikkelingsklachten. Meerdere delen in de hersenen zijn erbij betrokken. Zo speelt de thalamus een belangrijke rol bij de selectie van prikkels. Ook de amygdala, het centrum waar emoties worden gereguleerd en de hersenstam spelen een belangrijke rol.

> GEVOLGEN VAN OVERPRIKKELING

Als gevolg van overprikkeling kun je **lichamelijke klachten** krijgen zoals vermoeidheid, spierpijn, ruis in je oren, hoofdpijn, een verhoogde hartslag of evenwichtsproblemen. Bekend is verder dat vermoeidheid overprikkelingsklachten versterkt.

Je kunt ook **emotionele klachten** krijgen, zoals sneller geïrriteerd raken, ongeduldig of boos worden of sneller gaan huilen.

Cognitieve gevolgen zijn bijvoorbeeld moeite om op de juiste woorden te komen, traagheid in denken, minder concentratie of vergeetachtiger zijn.

De **sociale gevolgen** van overprikkeling zijn onder andere eenzaamheid doordat je contact met mensen vermijdt of problemen hebt in je (seksuele) relatie.

> LANGDURIG OVERPRIKKELD

Als je langdurig overprikkeld bent, kan dat verregaande gevolgen hebben. Het lichaam produceert dan voortdurend stresshormonen. Een teveel daarvan kan leiden tot klachten zoals slaapproblemen, depressie, burn-out, angststoornissen, hartklachten en maag- en darmklachten. En het kan klachten waar cliënten last van hebben verergeren waardoor je steeds minder goed kan functioneren in het dagelijks leven. Het is daarom belangrijk dat je manieren vindt om met overprikkeling om te gaan.

> TWEE GROEPEN

Neuropsychologen maken een onderscheid tussen twee groepen cliënten met overprikkelingsklachten.

Groep één heeft **aantoonbare en blijvende hersenschade** na hersenletsel (vaak middel of zwaar hersenletsel).

Groep twee heeft **géén aantoonbare hersenschade** na hersenletsel (meestal licht letsel door een hersenschudding of hersenkneuzing).

Beide groepen kunnen serieuze overprikkelingsklachten hebben. Bij de eerste groep worden de klachten veroorzaakt door de hersenschade. Bij groep twee is er geen blijvende hersenschade. Wetenschappers denken dat de overprikkeling bij deze groep mensen wordt veroorzaakt door een ernstige verstoring van het stress-systeem. Onderscheid maken tussen deze twee groepen is belangrijk omdat behandeling voor beide groepen verschilt!

Behandeling bij aantoonbare hersenschade
Heeft iemand last van overprikkeling met aantoonbare hersenschade, dan moet behandeling gericht zijn op het leren omgaan met de gevolgen. Er zijn verschillende revalidatiecentra die dergelijke behandelingen bieden. Ook het behandelprogramma Hersenz is één van de mogelijkheden.

Belangrijk onderdeel van de behandeling is het doseren van prikkels (bijvoorbeeld door gebruik te maken van hulpmiddelen zoals oordoppen en een zonnebril) en een bewuste dagindeling met veel rustmomenten.

Andere aspecten van de behandeling zijn:
Het oefenen met meerdere dubbeltaken. Hersenen kunnen zo flexibeler worden waardoor je beter kan dealen met prikkels. Door op een 'veilige manier' prikkels aan te gaan, verhoog je de prikkeldrempel. Ook het vergroten van de batterij, dus ervoor zorgen dat je meer energie hebt, helpt mee om prikkels beter aan te gaan.

Overprikkelende zintuigen kunnen soms 'gecompenseerd' worden door een ánder zintuig te prikkelen. Als je bijvoorbeeld een stekelballetje vasthoudt in een lawaaierige omgeving, verminderen de geluidsprikkels. Om te bepalen welke strategie werkt is sensorisch onderzoek nodig.

Binnen het behandelprogramma Hersenz leren we cliënten signaleren wanneer ze overprikkeld raken en hoe ze weer in het 'normale' kunnen komen.

Behandeling als er geen aantoonbare schade
Als er geen aantoonbare schade is, moet de oorzaak van de overprikkelingsklachten gezocht worden in een verstoord stress-systeem. Bij een ongeval dat (in medische zin) traumatisch is, dus plotselinge impact heeft op je lichaam, ontstaat een acute fysiologische stressreactie. De weerslag daarvan wordt ook psychisch ervaren. Het kan een tijd duren voordat deze processen gestabiliseerd zijn, zeker als er naast het lichte hersenletsel ook nog ander fysiek letsel is. De behandeling van de overprikkelingsklachten is dan vooral gericht op stressvermindering, psycho-educatie en langzaam opbouwen van prikkels. Bij deze groep verergeren de klachten juist als prikkels worden vermeden dus gedoseerd belasten lijkt van belang om het lichaam weer te leren omgaan met prikkels. Hier moet nog veel meer onderzoek naar gedaan worden zodat mensen met overprikkelingsklachten na hersenletsel beter geholpen kunnen worden.

CLIËNT-VERHAAL

Doodmoe van het vouwen van de was

Astrid

Overprikkeling betekent voor Astrid dat alles even hard binnenkomt. Ze kampt met overprikkelingsklachten na een heftig ongeluk. Door de behandeling van Hersenz kreeg Astrid meer begrip voor zichzelf. Ze weet nu dat haar vermoeidheid een gevolg is van overprikkeling en begrijpt waarom ze doodmoe wordt van het vouwen van de was

Voor Astrid is het getik op de laptop tijdens het interview al teveel. Tijdens een winkelbezoek veranderen kleurige verpakkingen in een grote brij, zodat ze geen product meer herkent. Als er dan ook nog mensen voorbij lopen, raakt ze in paniek. Naar een restaurant? "De laatste keer hebben we bewust een rustige plek met gedempt licht gevraagd vanwege mijn overprikkelingsklachten, maar ik ben toch een week ziek geweest. Dan lig ik misselijk en lusteloos in bed en heb ik niet eens energie om me aan te kleden."

In de woonkamer van Astrid en Robin in Schiedam huppelt sinds kort Krisi rond. Ja, dat is een stoorzender. Toch is de hond bewust aangeschaft. Astrid gaat nu minstens twee keer per dag een rondje lopen. Het geeft haar structuur en beweging in een leven dat totaal veranderde op 14 november 2017. Tot die dag leefden Astrid en Robin een fijn en gevuld leven. Astrid werkte achter de balie bij een fysiotherapiepraktijk. Robin was schoolleider in het middelbaar onderwijs. Concerten, voetbalwedstrijden, uit eten, reizen, vrienden en hun studerende dochter, ze genoten er samen volop van.

Op die 14e november fietste Astrid naar haar werk. Een automobilist keek tijdens het inhalen niet goed in zijn spiegel en tikte Astrid aan. Ze viel met haar hoofd op het asfalt en werd comateus afgevoerd.

Na een aantal weken ziekenhuis revalideerde ze maandenlang in een kliniek. Als voormalig sportdocent maakte Robin zich weinig illusies: "Coma, hersenbloedingen en een schedelbreuk. Dan weet je dat de kans op restverschijnselen heel groot is." Thuiskomen na de revalidatie viel Astrid zwaar. In het ziekenhuis leefde ze in een prikkelarm regime. Ze had een kamer alleen en at niet mee in de huiskamer. "Ik moest in de luwte herstellen." Dat lukte tot bepaalde hoogte. Zo leerde ze zonder hulpmiddel lopen. Opnieuw leren fietsen kostte haar maanden, vooral omdat ze doodsbang was in het verkeer. Astrid heeft posttraumatische stress ontwikkeld door het ongeluk. Ze heeft EMDR gehad en dat heeft gelukkig geholpen.

Naast overprikkeling kampt Astrid met concentratieproblemen en is haar korte termijn geheugen aangetast. Ook kan ze moeilijk meerdere dingen tegelijk. "Als ik onder de douche sta en mijn haren moet wassen, moet ik echt nadenken wat ik wanneer moet doen."

Astrid beschrijft hoe een gewone dag er uitziet: "Ik sta op, kleed me aan en laat de hond uit. Dan ontbijt ik en ben ik klaar voor de ochtend. Soms kan ik nog klusje doen, was opvouwen of stofzuigen. Na een kwartiertje is dat wel klaar. Als ik meer doe, heb ik geen energie over voor de rest van de dag.

>

> *Vaak dutten Krisi en ik samen op de bank. In de middag wandel ik drie kwartier met Krisi. Daar voel ik me goed bij, lekker buiten en ontspannend. Mijn hoofd raakt leeg. Koken doet Robin meestal."*

Astrid volgde bij Hersenz de modules Omgaan met veranderingen en Grip op energie. "Ik heb veel gehad aan het maken van een dagplanning. Als ik mijn dag op papier had ingevuld, werd ik helemaal nerveus omdat ik zoveel moest. Daardoor zag ik in dat ik beter moest doseren. Ik had de neiging teveel in de ochtend te doen. Maar dan had ik niks aan mijn middag en bleef er geen energie over voor leuke dingen. Die plan ik nu in."

Astrid kreeg meer begrip voor zichzelf. Haar behandelaar legde uit dat haar vermoeidheid een gevolg is van de overprikkeling. Astrid weet nu waarom ze doodmoe wordt van het vouwen van de was. "Er komen veel verschillende kleuren op me af, en bij ieder kledingstuk moet ik nadenken hoe ik het moet vouwen. Logisch dat ik daar moe van word. Nu doe ik iedere keer een beetje. Het heeft me enorm dwarsgezeten dat ik zo weinig meer kan. Ik was vroeger een duizendpoot. Ik heb veel gesprekken moeten voeren met mijn individuele begeleider om dat te accepteren."

Plezier beleefd Astrid tegenwoordig aan fotograferen en haar hond. In haar planning probeert ze daar twee uur per week tijd voor te maken. "Ik heb geleerd minder te doen en minder te moeten. Ik weet nog dat ik bij psychomotorische therapie over een lat moest stappen. Ik mocht zelf bepalen hoe hoog ik die lat legde, maar ik moest hem zo leggen dat ik dacht er overheen te kunnen. De lat lag op schouderhoogte. Ik kon er niet overheen. Dat was de eyeopener. Ik realiseerde: wat doe ik mezelf aan? Regelmatig denk ik nog aan die lat om te beseffen dat mijn mogelijkheden echt lager liggen nu."

In het dagelijks leven heeft Astrid veel baat bij de een zogeheten noise-canceling koptelefoon, die omgevingsgeluiden dempt en dus als het ware als een filter functioneert. "De eerste keer dat ik hem opzette dacht ik 'wouw, het is stil'. Daarna werd het in mijn hoofd rustiger. Nu ga ik nooit meer zonder naar buiten. Het helpt tegen de wind en tegen de drukte van de metro. Daar kan dus weer in."

De professional over overprikkeling

Sietske Reehorst geeft individuele en groepsbehandeling voor Hersenz. Overprikkeling is een belangrijk onderwerp in het behandelprogramma Hersenz.

"Ik ben psychomotorisch therapeut en geef individuele psychomotorische therapie (pmt) en groepsbehandeling voor Hersenz. Bij psychomotorische therapie werken we met bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen. Door actief bezig te zijn en ondertussen met elkaar te praten over wat je voelt en ervaart, leer je meer over je lichaamssignalen, grenzen en emoties. Overprikkeling is een onderwerp dat tijdens de sessies vaak aan de orde komt. Met cliënten samen onderzoek ik bijvoorbeeld voor welke prikkels zij gevoelig zijn. In de zaal oefenen we met het aanpassen van situaties zodat cliënten ervaren wat dat met ze doet.

Bijna alle cliënten in de behandelgroepen hebben overprikkelingsklachten. Veelvoorkomende klachten zijn gevoeligheid voor geluid, aanraking, geuren of beelden. De meest voorkomende klacht die ik hoor is overgevoeligheid voor licht. Bij sommige cliënten hebben de klachten grote invloed op het dagelijks leven. Thuis is het soms mogelijk een en ander aan te passen, maar in de buitenwereld en in de sociale context is dat moeilijker. Mensen raken hierdoor vriendschappen kwijt en belanden in een sociaal isolement. Normale dingen zoals boodschappen doen, naar een verjaardag gaan of uit eten worden moeilijk door alle prikkels. Overprikkeling kan ook lichamelijke gevolgen hebben. Je beweegt minder waardoor je conditie achteruit gaat bijvoorbeeld.

Bij de pmt-sessies leer ik mensen om meer inzicht te krijgen voor welke prikkels ze gevoelig zijn, zodat ze die eventueel kunnen vermijden. Ook is het belangrijk om te leren wat overprikkeling met je energie doet. Als je beter in kan schatten hoeveel energie iets kost, ga je minder vaak over je grenzen heen. Een belangrijke vaardigheid daarbij is leren nee zeggen.

Tijdens de behandeling wordt soms ook geoefend met blootstelling aan prikkels, zodat er enige vorm van gewenning ontstaat. Een ander belangrijk onderdeel van de behandeling is leren rust te nemen en te ontspannen zodat je je weer kan opladen.

Cliënten geven terug dat ze baat hebben bij de behandeling. Het helpt hen dat ze uitleg krijgen over de manier waarop hersenen prikkels verwerken en hoe hersenletsel die prikkelverwerking kan verstoren. Door het hersenletsel is het 'filter' in je hoofd als het ware kapot. Ook herkenning bij lotgenoten is waardevol. Cliënten wisselen tips en ervaringen uit. Het is een intensief proces waarbij leren omgaan met de beperking, inzicht krijgen daarin en accepteren belangrijke onderdelen zijn. Ook onderzoeken mensen nieuwe mogelijkheden. Ze zoeken andere hobby's en richten zich meer op wat wel kan.

De behandellocaties van Hersenz zijn prikkelarm ingericht. Er hangen geen drukke schilderijen aan de muur en de wanden hebben rustige kleuren. We kunnen het licht dempen, gordijnen dicht, of juist open doen. Voor sommige cliënten is de plek in de ruimte waar ze zitten belangrijk. Vaak zijn aanpassingen mogelijk. Soms moeten we in een groepsbehandeling rekening houden met tegenstrijdige wensen, maar daar maken we dan weer een leermoment van. Verder kunnen cliënten altijd even tot rust komen in een rustruimte."

TIPS

Als gevolg van hersenletsel kan het verwerken van prikkels verstoord raken. Als gevolg daarvan krijgen mensen overprikkelingsklachten. De klachten kunnen bij iedereen verschillen. Het komt veel voor dat mensen na hersenletsel veel minder goed tegen geluiden, kleuren, geuren, aanrakingen of bewegingen kunnen. Andere mensen krijgen lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid of misselijkheid of worden overspoeld door emoties.

Overprikkeling is voor iedereen anders. Het is daarom belangrijk om goed uit te zoeken wat voor jou wel en niet werkt. In het behandelprogramma Hersenz onderzoek je dat samen met het behandelteam.

Hieronder staan tips die kunnen werken als geluid, licht, geuren, aanrakingen of bewegingen overprikkelingsklachten geven:

- Gebruik oordoppen wanneer jij last hebt van geluid. Er zijn speciale oordoppen die wel de spreekstem doorlaten zodat je een gesprek kunt voeren, maar niet alle bijgeluiden. Deze worden op maat gemaakt en zijn vrij duur. Er zijn ook goedkopere alternatieven verkrijgbaar bij de drogist.
- Zorg dat je in een zo rustig mogelijke omgeving zit en vraag daar vooraf om, bijvoorbeeld als je ergens koffie gaat drinken of uit eten gaat. Vraag zo nodig of de radio of tv uit mag of dat iemand stopt met tikken.
- Zorg voor rustige muren in huis en niet teveel spullen.
- Ga in een ruimte zo zitten dat je het minste last hebt van visuele prikkels, zoals bewegende mensen of auto's of binnenvallend zonlicht.
- Gebruik een zonnebril, een zonnehoed of pet als je veel last hebt van licht. Pas de verlichting in huis aan.
- Vraag of vrienden en bekenden rekening willen houden met je geurgevoeligheid, bijvoorbeeld door geen parfum op te doen.
- Vertel je partner hoe jij aanrakingen ervaart en wat wel of niet pijnlijk is.
- Doe in de auto of bus een slaapmasker op zodat je alle bewegingen niet zien (tenzij je daar juist misselijk van wordt).
- Vraag de bestuurder rustig te rijden en leg uit wat je bedoelt (bijvoorbeeld vooral rustig optrekken en remmen).
- Bij sommige mensen werkt het geven van een 'tegenprikkel': dus knijpen in een stekelballetje of neuriën in een lawaaiige omgeving.

Hieronder staan tips die je kunt gebruiken als je overprikkeld raakt wanneer je teveel dingen tegelijk doet of er teveel dingen om je heen gebeuren

- Zorg dat je uitgerust bent als je weet dat je naar een drukke situatie gaat.
- Vraag je omgeving om rustig te praten, één boodschap tegelijk te geven en niet door elkaar heen te praten.
- Vermijd drukke situaties. Ga op rustige tijden naar de supermarkt of naar instanties.
- Benoem dat je geen twee dingen tegelijk kunt doen en beslis wat je eerst doet en wat daarna
- Houd je eigen tempo aan, ook als anderen sneller gaan, en benoem dat zo nodig.
- Houd in je planning rekening met situaties die overprikkeling zorgen. Plan daarna rust in.
- Bij sommige mensen werkt het geven van een 'tegenprikkel': dus knijpen in een stekelballetje of neuriën in een lawaaiige omgeving.

TIPS

Sommige mensen hebben fysieke klachten als gevolg van overprikkeling. Denk dan aan deze tips:

- Plan voldoende rustmomenten in.
- Ga op tijd uit de situatie, voordat je te moe bent, duizelig wordt of pijn krijgt.
- Vermijd situaties waarin het heel koud of warm is. Blijf binnen tijdens een hittegolf en zorg voor verkoeling.
- Geef je omgeving uitleg over wat er gebeurt als je lichamelijk overprikkeld bent, zodat ze het beter begrijpen.

Deze tips kunnen helpen als je overspoeld raakt door emoties als gevolg van een verstoorde prikkelverwerking

- Neem op tijd rust, vóórdat je overprikkeld bent.
- Houdt in je planning rekening met de kans op emotionele situaties.
- Ga uit de situatie als je voelt dat je emoties oplopen.
- Geef uitleg aan anderen zodat ze je beter begrijpen.
- Leg je omgeving uit dat ze je niet hoeven troosten bij een huilbui door overprikkeling maar dat ze je even met rust moeten laten.

Deze tips komen uit de Hersenz behandelmodule Grip op energie.

Bronnen:
www.hersenstichting.nl
Module ‘Grip op je energie’ Hersenz
Diverse interviews met neuropsychologen

Wil je 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
juli 2020 / Special Overprikkeling