

Overprikkeling

Tips en informatie over overprikkeling
bij een hersenaandoening



Hersenstichting



Wat is overprikkeling?

Een prikkel is een stukje informatie dat binnenkomt via onze zintuigen. Zo kunnen we prikkels zien, horen, voelen, ruiken, en proeven. Normaal gesproken zorgen je hersenen er op verschillende manieren voor dat alle prikkels goed verwerkt worden.

Als dit mis gaat, kun je veel meer prikkels ervaren dan normaal of kost het meer moeite om prikkels te verwerken. Dit geeft bij de één een druk en vermoeiend gevoel, en kan bij een ander leiden tot een zeer ernstige handicap. We noemen dit overprikkeling.

Overprikkeling komt voor bij mensen met een hersenaandoening. Enkele voorbeelden van deze aandoeningen zijn: hersenletsel (NAH), autisme, ADHD, parkinson en migraine.

De impact van overprikkeling

Mensen met overprikkeling hebben vaak last van hoofdpijn, vermoeidheid, stress, verminderde concentratie, slaapproblemen, onrust, en het overlopen van emoties. Overprikkeling kan uiteindelijk ook leiden tot forse beperkingen en een deels of volledig geïsoleerd bestaan.

Van de buitenkant is het moeilijk te zien of iemand last heeft van overprikkeling. Dit kan leiden tot onbegrip in de omgeving. Het kan je helpen als je de gevolgen bespreekbaar maakt.

De oorzaak van overprikkeling

De precieze oorzaak van overprikkeling is onbekend. Wel zijn er ideeën over de mogelijke oorzaken:

- **Aandachtsfilter werkt niet goed**

Normaal gesproken let je alleen op die informatie die belangrijk is voor waar je op dat moment mee bezig bent. Maar als deze aandachtsfilter niet goed werkt, komen alle prikkels op hetzelfde niveau binnen, ook de prikkels waar je op dat moment niets mee hoeft te doen. Je wordt bijvoorbeeld afgeleid door het geluid van de afwasmachine op de achtergrond. Dat kan ten koste gaan van je functioneren.

- **Samenvoegen van informatie gaat mis**

Normaal gesproken voegen je hersenen informatie uit verschillende zintuigen samen. Bijvoorbeeld de mondbewegingen en de stem van iemand die je ziet praten. Als dit samenvoegen mis gaat, zou dit kunnen leiden tot overprikkeling.

Behandelen van overprikkeling

Er zijn nog nauwelijks vastgestelde behandelingen voor overprikkeling. Revalidatie kan zich wel bijvoorbeeld richten op:

- het trainen van je aandacht
- opnieuw leren regelen en plannen van je balans door hulpmiddelen en rust (compensatiestrategie)
- het leren accepteren van je situatie.

Tips bij overprikkeling

- Zorg dat je de dingen die voor jou belangrijk zijn (werk, school, goede vrienden of familie zien, persoonlijke hygiëne of sport onderhouden) toch blijft doen, maar creëer genoeg rust ervoor en erna.
- Als je weet wat je eigen beperkingen zijn en wanneer je vooral last hebt van overprikkeling, kan het je helpen om ermee om te gaan. Je kunt dan ook duidelijker uitleggen aan een ander wat jou helpt.
- Maak bespreekbaar in je eigen omgeving hoe je je voelt. Het is voor mensen bijna niet voor te stellen wat het is om last te hebben van overprikkeling.
- Plan voldoende ruimte in voor je activiteiten.
- Ontmoet mensen op een rustige plaats, bijvoorbeeld bij je thuis of in een bibliotheek.

Meer informatie

Kijk voor meer informatie en tips op

www.hersenstichting.nl/overprikkeling of bel/mail de Infolijn:
070 - 209 22 22 (9.00-14.00u) of infolijn@hersenstichting.nl.

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag

070 - 360 48 16

info@hersenstichting.nl

www.hersenstichting.nl



Hersenstichting

