

In het dagelijks leven worden we via onze zintuigen overvoerd met prikkels. Dat is al vermoeiend genoeg als de hersenen voldoende functioneren, maar wordt echt een probleem als dit niet zo is. Toch zijn er ook dan allerlei mogelijkheden om te werken, mits de werkgever openstaat voor aanpassingen in het werk.

TEKST | Hans Klip

De indrukwekkende verhalen van Mara en Roos (zie kaders) maken duidelijk hoe ingrijpend overprikkeling en daarmee samenhangende klachten kunnen zijn. Maar ook dat werken voor hen wel degelijk kan en zij daar juist extra veel voldoening uithalen. Hun problemen vloeien voort uit hersenletsel dat zij door een ongeluk opliepen. Er kunnen ook allerlei andere oorzaken zijn; denk bijvoorbeeld aan depressie, autisme, angststoornissen, burn-out en long covid. Overprikkeling gaat vaak hand in hand met onder andere concentratieverlies, vermoeidheid, stress en een slaapttekort. Het belangrijkste is volgens Koko Beers dat mensen dit op het werk zelf bespreekbaar maken en hun grenzen aangeven. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, erkent ze. 'Het is natuurlijk een lastig gesprek met de werkgever of manager. Dat vraagt van beide kanten flexibiliteit, inzet en openheid.'

Belangrijk thema

Koko Beers is neurobioloog en woordvoerder bij de Hersenstichting. Deze organisatie ondersteunt mensen met een hersenaandoening en financiert onderzoek. Voor de Hersenstichting is overprikkeling een belangrijk thema, zegt Beers. 'De klacht komt net als vermoeidheid heel vaak voor bij mensen die een hersenaandoening hebben. Dat zie je niet aan de buitenkant, waardoor zij op veel onbegrip stuiten. Want overprikkeling is niet iets dat je goed kunt vatten als je het niet zelf ervaart.' Het niet kunnen zien betekent geenszins dat het er niet is. Beers: 'Overprikkeling kan heftig zijn en een grote impact hebben op meedoen in de maatschappij. Soms is het zelfs invaliderend. De eerste stap is dat het slecht kunnen verwerken van prikkels beter



Aanpassen en nieuw evenwicht vinden

Werken met een **OVER- PRIKKELD BREIN**

herkend en erkend wordt.'

Volgens Franck Wanders kunnen overprikkeling en concentratieverlies een bedreiging zijn voor het geluk en het effectief functioneren. 'Mensen lopen het risico dat ze hun leven ervaren als 'te veel, veel te veel' en hun sociale contacten beperken tot het hoogste noodzakelijke. Het aantal prikkels is echter niet het grootste probleem, maar de manier waarop mensen hiermee omgaan.' Wanders is eigenaar van NAH-Reïntegratie. Zijn bureau richt zich op ondersteuning van mensen die in meer of mindere mate hersenletsel hebben opgelopen en weer aan het werk willen. Hij komt daarbij heel wat mensen tegen die kampen met te veel prikkels en moeite hebben om zich te concentreren. 'Mensen moeten eigenlijk schakelen naar een ander niveau. Het probleem is deze switch. Opeens kun je minder aan.'

Acceptatie

Eigenlijk krijgt iedereen veel prikkels op zich afgevuurd in de vorm van een constante informatiestroom van licht, geluid, geur, smaak en aanraking, zegt Beers. 'Jouw hersenen zijn normaal gesproken een filter dat ervoor zorgt dat je prikkels goed kunt verwerken. Bij overprikkeling gaat er ergens iets mis. Dan kan het neerzetten van een kopje al keihard binnenkomen.'

Waarvan mensen last hebben, verschilt per persoon. 'Het kan gaan om alle zintuiglijke ervaringen. Sommigen zijn voor elke prikkel gevoelig. Anderen kunnen prima tegen harde geluiden maar zijn bijzonder vatbaar voor licht.'

Er zit een stukje acceptatie bij, voegt Beers eraan toe. 'Uiteindelijk moet je accepteren dat door de overprikkeling iets veranderd is en je niet alles meer kunt zoals vroeger. Je moet jezelf eerlijk afvragen: wat kan ik aan en wat niet meer? Daarbij heeft iedereen zijn eigen drempel van wanneer prikkels te veel worden. Het is zaak om het daarover te hebben met de werkgever.'

Nieuw evenwicht

Wanders wil een ander, positiever verhaal vertellen dan het standaardverhaal. Volgens Wanders kunnen mensen ook met beperkingen als gevolg van overprikkeling heel gelukkig worden. 'Het gaat erom dat je opnieuw afstemt hoe je jouw leven inricht ten opzichte van de prikkels die je krijgt en dankbaar

bent voor de resultaten.'

Centraal staat het pad dat iemand aflegt om een nieuw evenwicht te realiseren. 'Dit doe je door jezelf meer te laten aansturen door jouw interne doelen, wensen en verlangens in plaats van wat de maatschappij van je wil. Je moet ook een grotere lichaamsbewustheid ontwikkelen, wat betekent dat je er in een heel vroeg stadium achter komt wanneer je overprikkeld raakt. Meditatie kan hierbij helpen.'

Richting geven

Wanders probeert als re-integratieadviseur mensen een richting te geven. 'Deze richting is altijd dezelfde: die van acceptatie. Daarna komen de arbeidsmogelijkheden vanzelf.' Volgens hem is het van groot belang om de belasting in eerste instantie privé op te bouwen. 'Dat is veilig en volledig onder eigen regie. Daar krijg je weer energie van. Heb je nog energie over nadat je jouw privéleven op de rit hebt, dan kun je teruggaan naar het werk. Er moet dus een balans zijn tussen werkhervatting extern en activering intern.' Met werkgevers heeft Wanders goede ervaringen. 'Ik wil hen een pluim geven over de professionele en betrokken manier waarop ze omgaan met onder meer overprikkeling en concentratieverlies na een hersenletsel. Ik kom bijna geen werkgever tegen die niet achter zijn medewerker staat en streeft naar een goed evenwicht tussen werk en privé.'

Wat raadt Wanders voor hulpmiddelen aan? 'We kennen allemaal wel de noise cancelling koptelefoons en de speciale brillen tegen licht. Ik verwijs altijd naar het hele pakket en leg dat ook op tafel. Dan kan iemand met bepaalde hulpmiddelen experimenteren. Of diegene een hulpmiddel daadwerkelijk gaat gebruiken, is aan hem of haar.'

Onnodig

Beers vindt dat er op dit moment onnodig veel mensen ziek thuis zitten of helemaal niet meer werken vanwege overprikkeling en de daarmee gepaard gaande klachten. Of zij hebben ten onrechte een andere functie gekregen die niet op hun eigen niveau is. Volgens Beers is het in de meeste functies nog mogelijk om door te werken. 'Dat kan zeker, mits met aanpassingen. Het kan bijvoorbeeld betekenen dat je halve in plaats van hele dagen gaat werken of minder dagen. Sinds corona is thuiswerken natuurlijk ook makkelijker bespreekbaar geworden.'



Koko Beers, neurobioloog en woordvoerder bij de Hersenstichting



Franck Wanders, arbeidsdeskundige bij NAH Reïntegratie



ROOS: 'IK WIL NATUURLIJK ALTIJD MEER'



Het was eigenlijk een merkwaardig ongeluk. Vier jaar geleden knalde een medestudent een wc-deur tegen haar hoofd. De gevolgen zijn groot voor de nu 25-jarige Roos. Zij kampt met chronische hoofdpijn die snel wordt verergerd door lawaai of als ze zich lang moet concentreren. Sinds een jaar heeft Roos een leuke baan als grafisch designer.

'Ik liep een hersenschudding op en had vanaf het begin erg veel hoofd- en nekpijn. Ik probeerde nog mijn studie Industrieel Ontwerpen aan de TU Delft te hervatten

maar dat was kansloos. Het was een keiharde klap, want ik raakte eigenlijk mijn hele leven kwijt. Het was vooral overleven de eerste paar jaar. Met revalidatie kwam ik niet veel verder. Ik ben toen, betaald door mijn familie, naar een kliniek in Utah gegaan die gespecialiseerd is in de Cognitive FX-behandeling van een hersenschudding die nog niet in ons land wordt toegepast. Er was voor het eerst zichtbaar veel vooruitgang. Daarna voelde ik me een stuk beter en kon ik aan werk denken.'

'Een jaar geleden heb ik zelf via-via geregeld dat ik als grafisch designer aan de slag kon bij het online platform Maatschappelijke AEX. Sinds januari doe ik mee aan The Class, het coaching- en re-integratietraject voor jongeren van de Hersenstichting. Echt een fijn programma. Het is nuttig om met lotgenoten te kunnen praten over wat mij is overkomen en hoe zij met hun beperkingen omgaan. Ook bespreek ik met een jobcoach wat mijn plannen zijn en waar ik bij werken tegenaan loop.'

'Ik werk vier dagen per week van negen tot twaalf, half één. Soms is er een dag dat het gewoon niet gaat. Ik werk voor het grootste deel thuis maar ga wekelijks naar kantoor. Nog altijd heb ik last van chronische hoofdpijn. Als er veel prikkels om me heen zijn of als ik lang moet concentreren, wordt de hoofdpijn heel snel erger. Dat gaat eigenlijk alleen weg als ik een tijdje rust neem.'

'Ik merk zelf het meeste van geluid. Ook kan ik niet zo goed tegen een computerscherm. Mijn hele werk bestaat daaruit, dus dat is best lastig. Ik heb een paar trucjes ontwikkeld om op kantoor met overprikkeling om te gaan, zoals een klein rondje lopen om koffie te halen. Thuis ga ik tussendoor een uurtje sporten of buiten wandelen.'

'Het stagneert momenteel een beetje, want het is moeilijk voor mij om het aantal werkuren nog uit te breiden. Ik wil natuurlijk altijd meer en het is ook goed om de hersenen te blijven trainen. Ik ben blij met wat ik tot nu toe heb bereikt. Mijn tip voor anderen die iets vergelijkbaars overkomt? Bekijk wat je leuk vindt en focus daarop.'



Tekening gemaakt door een ervaringsdeskundige die niet voorkomt in dit artikel

Overprikkelingsmaatschappij

Iedereen heeft wel eens last van overprikkeling en velen van concentratieverlies, zegt Franck Wanders op zijn beurt. 'We zijn in een soort overprikkelingsmaatschappij terechtgekomen. Dat wordt voor onze kinderen een nog groter probleem. Er komt heel veel op mensen af en mensen die hersenletsel hebben zijn er extra gevoelig voor. Het is erg goed om dit onderwerp breed te bespreken. Fijn dat hiervoor meer aandacht komt.'

Koko Beers besluit met een tip voor arbeidsdeskundigen. 'Begeleid de werknemer bij het bepalen van zijn belastbaarheid en het bespreken met de werkgever. Kan er bijvoorbeeld rustig worden opgebouwd in aantal uren of type taken? Ook kan de arbeidsdeskundige helpen in het gesprek met de werkgever om bepaalde aanpassingen als een stilleruimte of dimbare lichten mogelijk te maken.'

Meer weten?

www.hersenstichting.nl

www.overprikkeling.com

www.nah-reintegratie.nl

www.afas.nl

www.afastheater.nl

De stichting Hersenletsel-uitleg organiseert jaarlijks de Dag van Overprikkeling, ook nu op 23 juni 2023. Zie: www.hersenletsel-uitleg.nl

Er zitten onnodig veel mensen ziek thuis vanwege overprikkeling

MARA: 'IK VOELDE ME METEEN THUIS'

Mara Swaans zat in het laatste jaar van haar hbo-opleiding voor de vrijetijds- en evenementenbranche, toen ze in 2017 bij het oversteken van een zebrapad werd geschept door een auto. Met als gevolg een hersenbloeding waardoor Mara haar studie moest afbreken. Overprikkeling is een van haar ergste klachten. Min of meer bij toeval kreeg zij anderhalf jaar geleden de kans om te werken voor AFAS Software, een Nederlands familiebedrijf dat softwareproducten ontwikkelt voor de zakelijke markt. Mara is zelf actief bij het AFAS Theater in Leusden. Een dubbelgesprek met haar en met Britt Breure, directeur HR & CSR bij AFAS Software.

Mara: 'Ik mocht als deelnemer aan The Class vertellen wat hersenletsel inhoudt tijdens een evenement in het AFAS Theater. Ik voelde me hier meteen thuis, vooral door de warme ontvangst van wat nu mijn collega's zijn. Ze vroegen of ik zou willen solliciteren. Ik had wel zoiets van: ik moet duidelijk zijn in wat ik kan en vooral niet kan, om teleurstellingen te voorkomen. Britt zei meteen dat we het gewoon gingen proberen en wel zouden zien hoe het loopt.'

Britt: 'Op het podium straalde Mara ondanks haar verdrietige verhaal zoveel enthousiasme uit, dat we gelijk dachten dat zij perfect bij ons zou passen. Het greep ons aan dat Mara sinds haar ongeluk eigenlijk alleen hoorde wat zij niet meer kan maar juist weer wilde ontdekken wat zij wel kan. We wilden die zoektocht met haar aangaan. Ze werkt bij de afdeling die events organiseert. We hebben een mooi gekaderde opdracht gemaakt die Mara voornamelijk vanuit huis kan doen. Eens in de twee weken komt ze naar Leusden om onder collega's te zijn. Dan wordt ze opgehaald met een taxi die wij als werkgever betalen.'

Mara: 'Ik maak voor de website sfeerimpressies van evenementen en ben verder bezig met sociale media. Onlangs zijn in ons theater de AFAS Edisons uitgereikt, de belangrijkste muziekprijzen in Nederland. Tijdens het evenement heb ik veel filmpjes voor Instagram gemaakt. Dat was op een maandag en ik heb daarna tot zeker vrijdag uitgeteld op de bank heb gelegen. Zoiets is dus een uitzondering. Ik werk inmiddels acht uur, verdeeld over vier momenten. Dat is voor nu het hoogst haalbare. Ik kan me maximaal twee uur per dag concentreren

zonder volledig oververmoeid te raken.'

Britt: 'Wij stemmen om de paar weken met elkaar af hoe gaat het en wat haar veel energie kost. Zij is zeer gedreven en moet nog leren om soms nee te zeggen. In het theater is er een plek waar ze kan rusten, wanneer dat even nodig is.'

Mara: 'Overprikkeling is een van mijn ergste klachten. Ik heb erg veel last van licht, geluid en geur. We hebben op het open kantoor een wand met veel balken naast elkaar, wat zorgt voor visuele overprikkeling. Ik zit eigenlijk altijd met mijn rug ernaartoe. Als veel mensen aan het bellen zijn, geef ik mezelf een kleine pauze.'

Britt: 'Voor ons is maatschappelijk verantwoord ondernemen, waaronder

ook diversiteit en inclusie, onderdeel van de bedrijfscultuur. Het is mooi om als werkgever te kunnen bijdragen aan meer positiviteit in het leven van Mara. Ze doet niet alleen zeer waardevol werk maar brengt door haar openheid en kwetsbaarheid ook ons veel. De drempel wordt voor haar collega's lager om dingen te delen.'

Mara: 'Ik ben onwijs dankbaar voor de kans die AFAS Software me heeft gegeven. Ik wil anderen meegeven om open en eerlijk over je eigen situatie te zijn.'



Mara Swaans



Britt Breure

