

# Avondverslag 14 oktober 2024



## Thema: "NAH en overprikkeling"

Gast sprekers van de avond zijn: **Selien Tax** en **Ineke Groothoff**,  
Beiden zijn werkzaam als fysiotherapeut bij **SWZ** en het behandelprogramma **Hersen**

**De introductie van deze avond wordt gedaan door "kroegbaas":**  
**Renée Wessels**, Netwerkcoördinator NAH Netwerk Zuidoost Brabant

**Selien en Ineke** gebruiken een PowerPointpresentatie tijdens deze bijeenkomst. Deze wordt toegevoegd als bijlage van deze samenvatting.

Er zijn 2 oorzaken van overprikkeling bij NAH:

1. Storing in het filteren van binnenkomende prikkels
2. Storing in het verwerken van prikkels

Gaandeweg de avond komen er buiten de presentatie om, nog meerdere onderwerpen aan bod.  
Er worden tips gegeven die helpend kunnen zijn bij het omgaan met prikkels of het beperken daarvan.  
Belangrijk daarbij is wel: wat voor de één helpend is, kan voor de ander averechts werken.

Bekend is dat geluid en licht doorgaans de grootste zintuiglijke prikkeling veroorzaken.  
De volgende hulpmiddelen of tips worden genoemd en kunnen eventueel helpen bij vermindering van prikkels:

- Dragen van een zonnebril bij veel licht.
- Oordoppen in ruimtes met veel geluid om het geluid te dempen of te filteren.
- Gebruik van "De Boodie", dit is een comfortvest met een dempend effect voor licht en geluid.  
[Over Boodie - Boodie](#)
- Bij veel prikkels kan het geluid van muziek juist rust bieden, sommige mensen lukt het om daarop te concentreren waardoor de overprikkeling afneemt.

### Na de pauze:

Volgt nog een klein deel van de presentatie met toelichting op de PowerPointpresentatie en worden vragen gesteld: Hieruit komen nog tips die mogelijk voor eenieder bruikbaar zijn:

- Je eigen grenzen te leren (her)kennen en signaleren. Zodat je niet eerst overprikkeld raakt maar op tijd uit de situatie stapt.
- Het kiezen van een prikkel-armere plek in een ruimte, zoals niet bij geluidboxen, geen fel licht, geen omgeving met veel beweging om je heen.
- Tijdens een activiteit jezelf tussendoor terugtrekken (b.v. op toilet) en checken of je neiging tot overprikkeling hebt. Maak daarbij de keuze: Ga ik wel/niet terug in de situatie?
- Op tijd ontspanning zoeken: dit kan voor iedereen iets anders zijn: soms rust of juist activiteit/sporten. Soms muziek of juist stilte.
- Bij Overprikkeling is er vaak een probleem met slapen. Het kan helpend zijn om tijdens de dag meerdere momenten in te lassen met rust, zonder te slapen. Dit om de opgelopen prikkels tussentijds te ordenen.
- Vaak is de gevoeligheid voor prikkels sterker als je vermoeid bent. Probeer daarom de dingen die veel concentratie vragen, vroeger op de dag te plannen.



“Breinlijn” is een gratis landelijk loket waar je terecht kunt met alle vragen over hersenletsel. Een hersenletsel deskundige in deze regio verwijst je naar passende zorg en ondersteuning. Hierbij kunnen mensen met hersenletsel, mensen uit hun sociaal netwerk en ook professionals terecht.

[www.breinlijn.nl](http://www.breinlijn.nl)

**Afsluiting:**

Renée bedankt Selien en Ineke voor hun komst. Zij ontvangen beiden het huisgemaakte vogelhuis van SWZ. Ook de 43 mensen die aanwezig waren, worden bedankt voor hun komst.

Een korte weergave van deze bijeenkomst met PowerPoint volgt via de mail en is tegen die tijd ook terug te lezen op de websites van Steunpunt Mantelzorg Verlicht [www.mantelzorgverlicht.nl](http://www.mantelzorgverlicht.nl) en [www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/](http://www.nahzobrabant.nl/cafe-brein-verslagen/)

**Datum volgende bijeenkomst:**

*De volgende Café Brein staat gepland voor **9 december: Het thema voor die avond is: “Goede Voornemens rondom de feestdagen”***

*De officiële aankondiging met thema volgt zoals gewoonlijk twee weken van tevoren via de mail en/of de krant.*