



Hersenletsel-uitleg

www.hersenletsel-uitleg.nl

Citaten over overprikkeling bij hersenletsel

- Het is bijna ondragelijk, om te leven in een wereld waar geen plek voor je is. Want het is nergens echt rustig. Zelfs thuis is het overleven. ([Sibel](#) Zie haar eigen ervaringsverhaalpagina)
- Door overprikkeling gaat mijn mond scheef staan, dat kan wel 40 minuten duren. Er hoeft maar iets te gebeuren of mijn gezicht staat scheef. Soms wel 7 x op een dag. (Rianca)
- Beeld jezelf het geluid van een straalmotor op vol vermogen in (of als je dat niet kunt een jankende stofzuiger), maar dan in je hoofd". De chaos, ruis en druk op mijn hersenen die ik bij overprikkeling ervaar is zo ziekmakend. (John)
- Veel meemaken op 1 dag, niet kunnen slapen daarna, dagen -of wekenlang moeten ont prikkelen. (Marjo)
- Zenuwstelsel kan volledig overprikkeld raken, (bijvoorbeeld golven van kippenvel) en daarna 3 dagen migraine. Ik kan en wil heel erg genieten van mijn drie kleine kinderen, van gezellig samen knutselen of samen eten. Maar helaas is dat telkens van korte duur.. De overprikkeling zorgt al snel voor een opgejaagd gevoel, een neiging tot vluchten, een gevoel van controle verlies, "verdrinken in de prikkels". Als ik toch langer in die setting blijf tot geïrriteerdheid, me voelen als opgejaagd wild, en moeten stoppen of de ruimte moeten verlaten.. Ik voel geen angst, maar moet wel altijd keuzes maken om overprikkeling zoveel mogelijk te voorkomen.

Daarna is veel tijd en stilte nodig om weer te ont prikkelen. Ook vind ik het heel erg jammer dat we hier bijna nooit muziek aan kunnen hebben. De prikkels van drie jonge kinderen zijn voor mij dagelijks te zwaar.. AL mijn ENORME liefde voor ze, kan dit niet wegnemen. Dat vind ik heel erg moeilijk en zo jammer...(Marjo)

- Iedere prikkel haalt mij van mijn eigen pad. Het is heel zwaar om deel uit te maken van een (geweldig!) gezin daardoor. Als ik een keer alleen thuis ben, kan ik meer en voel ik me meer mezelf. Hoe zeer ik ook van iedereen hou, dat is erg moeilijk van het hebben van NAH. (Marjo)
- Hersenletsel is zoeken naar de handleiding die je kwijt bent, en beseffen dat hij nooit meer terugkomt. Een nieuwe handleiding schrijven is het enige wat nog rest. Voordat je alle overprikkelvormen en de veroorzakers overprikkeling van jezelf kent, ben je een tijd verder. (Aron)
- Overprikkeling door opgelopen hersenletsel bestaat in diverse gradaties. Voor heel wat mensen is dit enorm invaliderend, zo ook voor mij. Geluid, licht, drukte; ik krijg er enorme stekende hoofdpijn van. Die is nooit meer weg. Ook kan ik niet meer "normaal" denken en kom ik tijdens een gesprek niet meer op woorden. En moe, zo verschrikkelijk moe. Afhankelijk hoe veel prikkels ik opstapel, duurt herstel enkele uren tot maanden.

De Corona periode is voor mij een zegen; geen (sociale) verplichtingen en zoveel rustiger boodschappen doen in winkels.

Er is geen medicatie tegen overprikkeling die mij helpt en dit geldt helaas ook voor de aangeboden trainingen/trajecten. Wel konden ze me begeleiden in het maken van keuzes over mijn dagindeling en activiteiten. Maar dat betekende afscheid nemen van heel veel en dit aanvaarden. En dan heb ik nog steeds zware overprikkelingsklachten.

Aan de toekomst denk ik niet vaak, ik heb geleerd bij de dag te leven en de dagelijkse lichtpuntjes te koesteren. Ik hoop dat er door meer bekendheid er heel snel zorgvoorzieningen (bijvoorbeeld

ziekenhuiskamers) en zorgwoningen komen die prikkelarm zijn, zodat degene die dit nu al nodig hebben hiervan gebruik kunnen maken. Anders vrees ik het ergste voor mezelf en heel veel lotgenoten. Een zware vorm van overprikkeling en met Corona in het ziekenhuis komen te liggen valt namelijk niet te combineren...

- Combinatie van visuele verwerking en snelle beweging leidt bij mij tot duizeligheid, onbalans en misselijkheid.
- In een ruimte waar gesprekken vóór en achter tegelijk plaatsvinden, kan ik het eigen gesprek niet meer volgen en er volgt een vreselijke overprikkeling.
- Bij overprikkeling voelt een bocht rijden alsof je rond tolt. Bij het remmen in een auto alsof je hoofd door voorruit gaat. Wanneer de auto stilstaat moet het in het hoofd nog stil gaan staan.
- 1.5 uur iets doen en dan uurtje platte bedrust. Dan gaat 't pas weer goed met me. Natuurlijk wijk je hier wel eens van af maar dan heb je dagen, zo niet langer last.
- Het lijkt soms of ik in 'n botsautootje zit op de kermis met zo'n knetterende antenne tegen het gaas erboven en mijn autootje wordt gebotst van alle kanten en is stuurlaas geworden, het lukt me niet eruit te komen en dat maakt alles nog erger. Nu na jaren weet ik waar de noodknop zit maar vergeet 'm nog vaak te bedienen!
- Ik leef nu al 24 jaar geheel geïsoleerd. Natuurlijk heb ik speciale aangemeten oordoppen met filters uitgeprobeerd. Weggegooid geld...behalve dan om iets te dempen, maar het isoleert je nog steeds...je kan nog steeds niet deelnemen aan een gesprek, toch? Ja, ik heb ook het hele nutteloze traject doorlopen van een audiologisch centrummaar ze beseffen niet hoe het ECHT is. Ik kan geen geluiden verdragen op de achtergrond. Ik word dan ziek. Misselijk tot

overgeven aan toe en draaiërig. Ik moet dan dagen bijkomen door helemaal niets te doen. (Simon)

- Om **cognitieve overprikkeling** een beetje te ondervangen werk ik met een activiteitenweger en met de Pomodoro app op mijn telefoon waarbij ik grotere taken in kleine stukjes hak. Ik zet de app bv op 15 minuten en dan een pauze. Dit voorkomt dat ik te veel overprikkeld raak en fouten ga maken.
- Als ik cognitief overprikkeld raak kan ik ter plekke alles volgen in het moment, maar ik kan niet reageren- ben ook achteraf blanco - heb het niet kunnen opslaan.
- Het is nergens echt rustig. Zelfs thuis is het overleven.
- Ik raak namelijk extreem snel overprikkeld door geluid. Als ik niet weg ga uit de situatie, begin ik te haperen met praten en kan zelfs flauwvallen. Ik ben enorm beperkt en kan heel veel gewone dingen niet meer.
- Als ik moe of overprikkeld ben dan is mijn beeld niet meer helemaal scherp. Het trilt als het ware. Verder is zelfs meerijden in de auto dan een hel. Het beeld gaat te snel en het maakt me bang.
- Het is onzichtbaar en zelf al lastig te begrijpen. Ik heb lang gedacht dat ik meer kon dan ik kan. Als ik het al heb, hoe leg ik het dan aan anderen uit. Ook al weet ik dat ik het heb, de overprikkeling overvalt me soms nog steeds. Het ene moment gaat het goed en lukt het me en opeens (bijvoorbeeld door net die ene extra prikkel) gaat het te snel en dan komt de verwarring. Als ik dan doorga dan komt de hoofdpijn en op een gegeven moment lukt het gewoon niet meer.

- Als ik overprikkeld ben **zie ik lichtflitsen**; heb het gevoel van een dia serie die afgedraaid wordt. En ik zie wisselingen van licht naar donker, terwijl het licht in de realiteit steeds hetzelfde is én de beleving dat m'n ogen alle kanten op draaien. Knap irritant...
- Het ligt heel erg aan mijn grens van vermoeidheid hoe erg het is. Ik ben erg gevoelig voor **visuele prikkels**. Als ik iets teveel zie...bomen op een rij, bladeren op de grond, tegels, klimop aan de muur, patronen op kleding of iets dergelijks. Dacht in het begin echt dat het aan mijn ogen lag. Ik probeer dan mijn ogen dicht te houden, licht zoveel mogelijk te vermijden.
- Bij mij is het net of er onweer is als ik overprikkeld ben en mijn ogen dicht heb, en als dat weg trekt dan speelt zich de dag die ik heb gehad, versneld weer af.
- **Geur** is bij mij ook behoorlijk versterkt, sommige parfumluchtjes vind ik tegenwoordig ronduit storend.
- De geuren zijn qua overprikkeling vergelijkbaar met het geluid van bijvoorbeeld het steeds maar in en uitklikken van een pen, of blijven roeren met een lepeltje in de koffie.
- Het is onzichtbaar en zelf al lastig te begrijpen. Ik heb lang gedacht dat ik meer kon dan ik kan. Als ik het al heb, hoe leg ik het dan aan anderen uit. Ook al weet ik dat ik het heb, de overprikkeling overvalt me soms nog steeds. Het ene moment gaat het goed en lukt het me en opeens (bijvoorbeeld door net die ene extra prikkel) gaat het te snel en dan komt de verwarring. Als ik dan doorga dan komt de hoofdpijn en op een gegeven moment lukt het gewoon niet meer.

- Als ik overprikkeld ben **zie ik lichtflitsen**; heb het gevoel van een dia serie die afgedraaid wordt. En ik zie wisselingen van licht naar donker, terwijl het licht in de realiteit steeds hetzelfde is én de beleving dat m'n ogen alle kanten op draaien. Knap irritant...
- Zoektocht naar een nieuwe ik
 Gedwongen, want de oude ik doet het niet meer goed.
 Bijna alles wat leuk is kost teveel energie.
 Geluiden en beelden stapelen op en halen mij neer.
 Op de bank, oorproppen in en ogen dicht.
 Wachten tot het erg ellendig voelen een beetje zakt.
 Grenzen stellen aan activiteiten is lastig; belastbaarheid niet voorspelbaar.

Accepteren, veel rustpauzes, alles plannen.
 Proberen niet teveel en niet te lang te willen.
 Loslaten, ontspannen, pauzes tussen gedachten opzoeken.
 Die ruimte tussen twee gedachten samen met de oude ik.....
 Dat is mijn nieuwe ik.

Jos.

- Het ligt heel erg aan mijn grens van vermoeidheid hoe erg het is. Ik ben erg gevoelig voor **visuele prikkels**. Als ik iets teveel zie...bomen op een rij, bladeren op de grond, tegels, klimop aan de muur, patronen op kleding of iets dergelijks. Dacht in het begin echt dat het aan mijn ogen lag. Ik probeer dan mijn ogen dicht te houden, licht zoveel mogelijk te vermijden.
- Bij mij is het net of er onweer is als ik overprikkeld ben en mijn ogen dicht heb, en als dat weg trekt dan speelt zich de dag die ik heb gehad, versneld weer af.

21 mei 2013 veranderde mijn leven. Ruim 30 jaar met kinderen gewerkt en toen ineens een CVA. Ik dacht door goed te gaan revalideren dat ik weer terug zou kunnen maar helaas. Door de overprikkeling was dat niet meer mogelijk. Want overprikkeling gaat niet weg en zorgt dat je je uit lijfsbehoud gaat isoleren. Ziek worden van geluiden in en om het huis, van alles wat je ziet en ruikt. zo ziek dat je dagen op bed in het donker ligt, misselijk en duizelig en wanhopig je afvragend wanneer het beter wordt. Overprikkeling gaat niet over, ook niet met hulpmiddelen. Je leert het te herkennen, te vermijden, te hanteren. Je moet jezelf opnieuw uitvinden en een nieuwe weg daarin zoeken. En dan nog blijft het iedere keer een uitdaging om de juiste weg voor jezelf te kiezen. Je hoopt op begrip van vrienden en familie. Onzeker over de toekomst. Nu 7 jaar later heb ik een weg gevonden, heb 2 honden genomen en ik geef mijn creatieve kant meer de ruimte. Ik heb goede vrienden die me steunen en lieve mensen leren kennen. Carpe diem



Mijn ervaring is dat professionals (neuroloog, revalidatiearts, therapeuten) weinig kennis en aandacht hadden voor de impact van een verstoorde prikkelverwerking door hersenletsel.

Zo werd ik tijdens de revalidatie geacht therapieën in drukke ruimtes en in groepen te doen. En toen ik bij het zwemmen vroeg of er een prikkelvrij zwem-halfuurtje (zonder muziek, zonder pratende mensen en zonder flikkerend TL licht) ingepland kon worden, was de reactie dat ik moest leren wennen aan de omgeving.

Wat heb ik me ellendig gevoeld.. Had ik toen jullie site met de pagina overprikkeling maar gehad. Dan had ik me gesteund gevoeld en het beter kunnen toelichten. Michaela