



Omgaan met geluidsoverprikkeling

Wat is geluidsoverprikkeling?

- Geluidsoverprikkeling betekent **overgevoelig** zijn voor geluid door een overregistratie van het zintuig
- Bij geluidsoverprikkeling werkt de **filter**, die normaliter scheidt wat relevant is en wat niet, niet meer goed. Daardoor weet het brein niet meer aan welke auditieve input het aandacht moet geven en geeft het vervolgens aan alles even veel
- Achtergrondgeluiden worden niet meer als achtergrond herkend. Hierdoor komt alles binnen en gaat er niets meer uit: twee oren in, geen oor uit
- Je krijgt hierdoor een moe/zwaar/vol hoofd en het belemmert je in allerlei sociale situaties
- Geluidsoverprikkeling **treedt vaak op** als gevolg van hersenletsel
- Het wordt soms na verloop van tijd **beter**, maar veel mensen blijven er **blijvend last** van houden, belangrijk is dan om niet in een vicieuze cirkel van vermoeidheid te raken
- Geluidsoverprikkeling is vaak **onderdeel van een grotere prikkelgevoeligheid**, dus voor licht, geuren, warmte en koude sensaties
- Prikkelgevoeligheid, mentale vermoeidheid, problemen met aandacht en concentratie komen vaak **naast elkaar voor en versterken** elkaar
- De randvoorwaarden zijn gericht op drie verschillende gebieden die allemaal op elkaar inwerken: **1. directe prikkelvermijding, 2. Mentale vermoeidheid, 3. Aandacht en concentratie.**

Wat kun je zelf doen aan directe prikkelvermijding van geluid en omgaan met geluidsprikkels?

- Wees alert op goed omgaan met mentale vermoeidheid en met aandacht en concentratie (zie de hand-outs daarover)
- Zet **geluid (zoals tv, radio, telefoon) uit** of vraag of het zachter of (beter) uit kan, wanneer jij je op iets belangrijks moet focussen
- Wees voordat je ergens heen gaat, **alert** op omgevingen met hard of veel geluid. Gebruik eventueel een geluiddempende **koptelefoon**, dit kan een beetje maar in het algemeen niet afdoende helpen
- Vraag of het gesprek **‘centraal’** gehouden kan worden



- Vraag of anderen **zacht met servies en bestek** willen doen en laat eventueel deze hand-out zien om te ‘bewijzen’ dat het geen aanstellerij van jou is. Thuis kun je een dik tafelkleed gebruiken om het geluid te dempen of misschien zelfs wel plastic servies
- Overleg of jij de afstandsbediening mag bedienen met de ‘mute’ knop en de volumeknop onder je wijsvinger
- Maak eventueel een kaartje met een korte tekst er op: “ik kan niet tegen geluiden en drukte om me heen door mijn hersenletsel, laat me even” en laat dit zien wanneer je het zelf op enig moment niet kunt benoemen.