

Tips om overprikkeling te voorkomen/verminderen

Tips voor werkgever, leidinggevende en collega's

Begeleiden collega

Begeleid jouw (nieuwe) collega bij het bepalen van belastbaarheid en het bepalen van grenzen. Kan er bijvoorbeeld rustig worden opgebouwd in aantal uren of type taken? Kan iemand later beginnen en/of kan er buiten de spits worden gereisd? Kan iemand de eigen agenda beheren, zodat pauzes kunnen worden ingebouwd?

Prikkelplan

Maak samen een prikkelplan en regel een vast aanspreekpunt, bijvoorbeeld een buddy, begeleider en/of jobcoach. Kijk op www.hersenstichting.nl/prikkelplan

Vragen, niet invullen!

Bedenk dat het voor jouw collega moeilijk kan zijn om het gesprek aan te gaan. Samen naar de juiste oplossingen zoeken, vraagt van beide kanten flexibiliteit, inzet en openheid. Vraag naar wat jouw collega nodig heeft en vul dit niet voor de ander in – de nuances zijn bij iedereen anders.

Aanpassingen

Kijk of je bepaalde aanpassingen en voorzieningen mogelijk kunt maken, zoals een aparte werkruimte, een stilleruimte of dimbare lichten.

Wat gaat goed!

Benadruk wat er goed gaat. Zeg niet 'ga je nu al weg?' als iemand maar kort op de vrijdagmiddagborrel is. Maar vertel hoe fijn je het vindt dat je collega erbij was. Voor iemand met overprikkeling kan een kort bezoek namelijk al een hele uitdaging zijn.

Tips om zelf overprikkeling te voorkomen / verminderen

Vertel het anderen

Maak bespreekbaar op je werk hoe je je voelt. Andere mensen zien meestal niet of je overprikkeld bent. En voor de meeste mensen is het bijna niet voor te stellen wat het is om last te hebben van overprikkeling.

Schrijf het op

Houd voor jezelf een “dagboek” bij, waarin je noteert op welke momenten je last had van overprikkelingsklachten en waar het door kwam. Dan kun je daar patronen in ontdekken en die situaties mogelijk voorkomen.

Grenzen stellen

Stel duidelijke grenzen en hou je hieraan. Hoe lang je werkt, wanneer je pauzes neemt, hoeveel rust je neemt enzovoort. Richt je werk in zoals het voor jou handig is. Zorg dat je je eigen agenda beheert.

Prikkelplan

Heb je last van overprikkeling en wil je hiermee aan de slag? Maak dan nu jouw persoonlijke Prikkelplan. Op dit prikkelvriendelijke platform vind je ervaringsverhalen en oefeningen.

Met het prikkelplan krijg je meer inzicht in jouw overprikkeling en ontdek je wat jou kan helpen. Kijk op www.hersenstichting.nl/prikkelplan